**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Дымчак Ольга Николаевна**

Объединение: Вольная борьба

Группа: 01-64; 01-65.

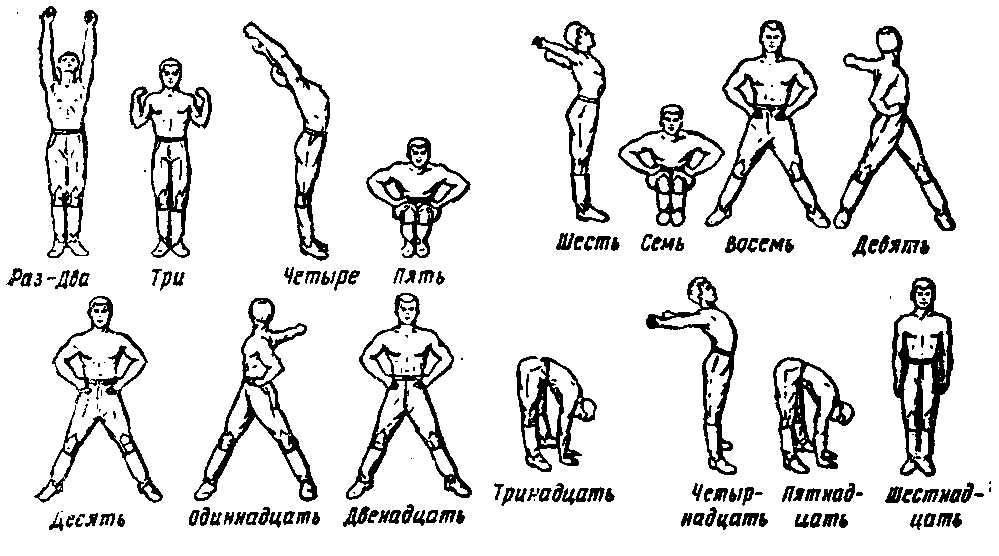
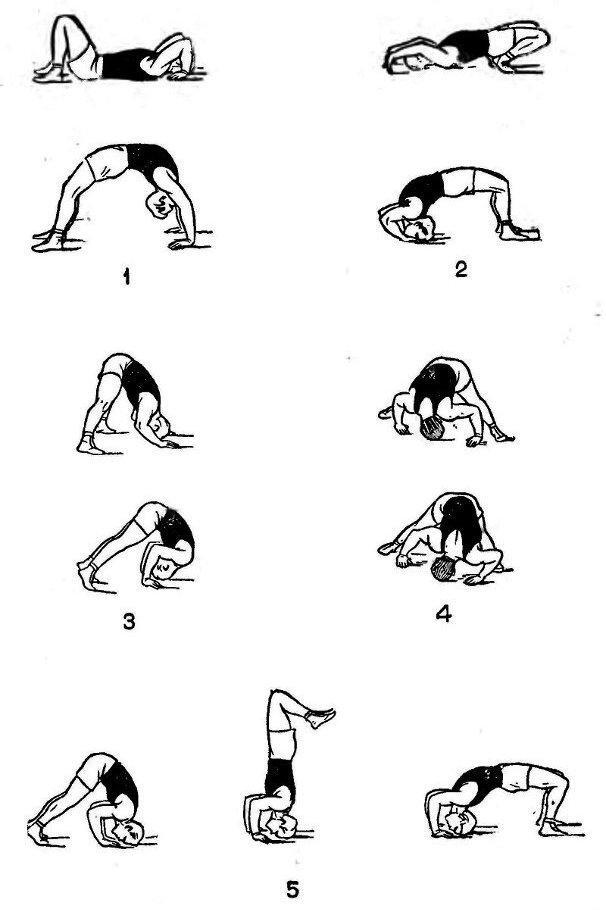
Дата проведения: 19.12.2023.

Время проведения: 10:40-12:10.

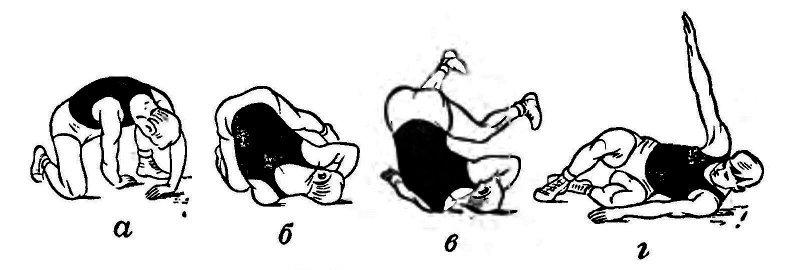
**Тема занятия:** Тактика выхода из захвата.

**Цель занятия:**

1. Совершенствование технических действий в стойке.

****ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

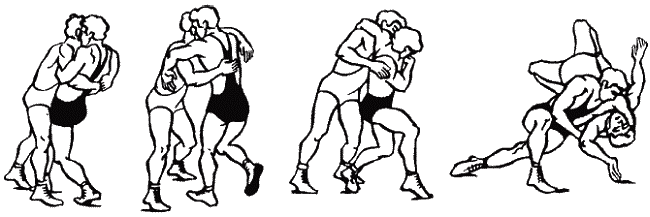
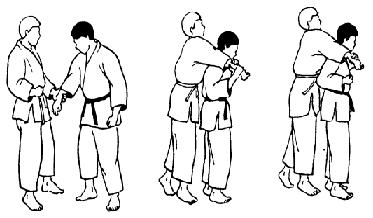
**

**

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

1. Тактика выхода из захвата.

https://www.zinref.ru/000\_uchebniki/05000sport/001\_SPORTIVNAYa\_BORBA\_Galkovskogo\_1968/063.htm



**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

**Домашнее задание**:

*Примерные комплексы упражнений для освоения и укрепления моста*

https://www.zinref.ru/000\_uchebniki/05000sport/001\_SPORTIVNAYa\_BORBA\_Galkovskogo\_1968/100.htm

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Дымчак О.Н.