**План-конспект занятия**

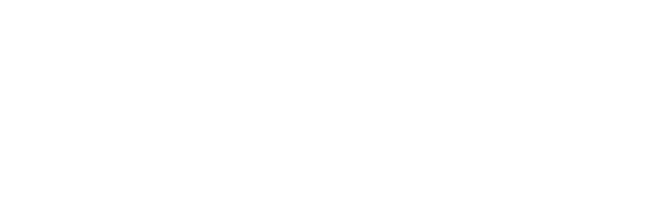
**педагога дополнительного образования**

**Дымчак Ольга Николаевна**

Объединение: Вольная борьба

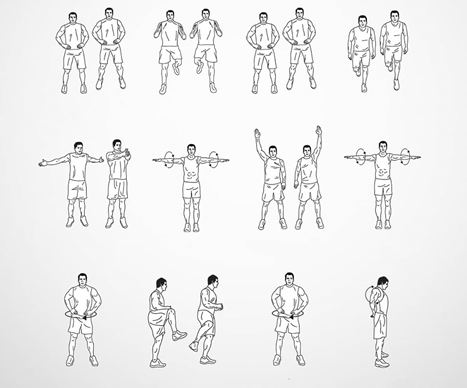
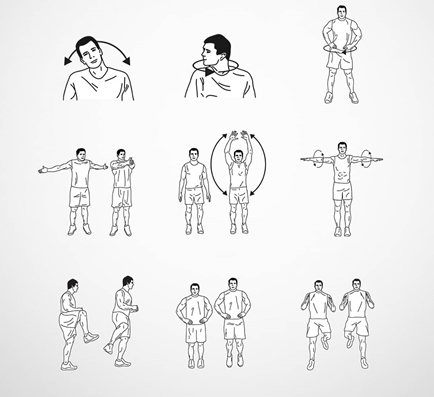
Программа: Вольная борьба

Группа: 02-84,02-65

Время проведения:10:40-12:10; 14:00-15:30.

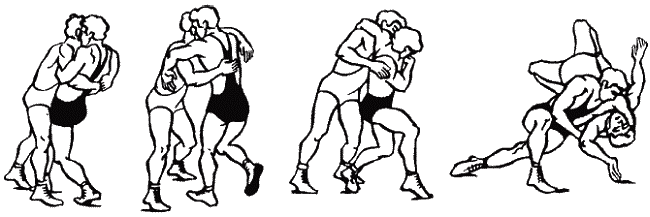
1. Совершенствование технико-тактическим действиям в стойке.

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**



**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**1. Техника и тактика.**



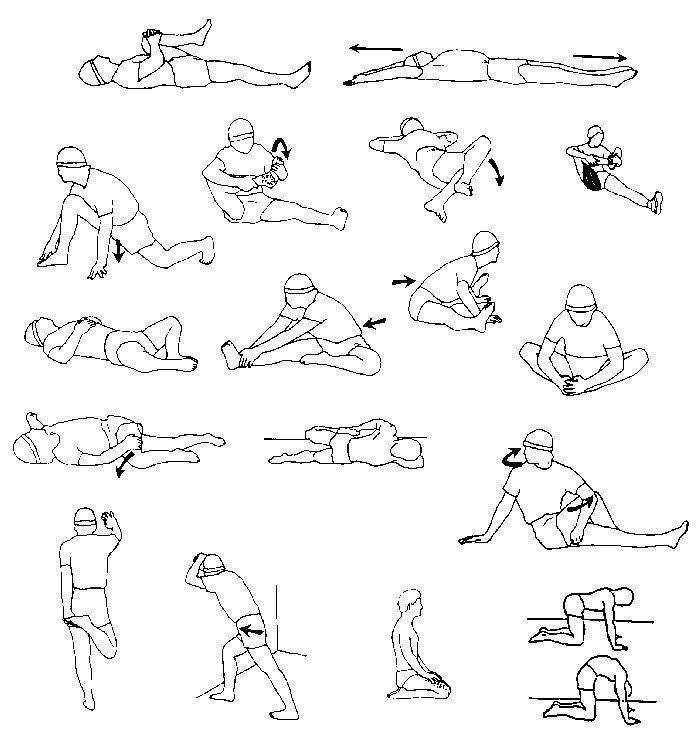


**2. Приемы в стойке**

*Переходим по ссылке для выполнения заданий:*

https://www.zinref.ru/000\_uchebniki/05000sport/001\_SPORTIVNAYa\_BORBA\_Galkovskogo\_1968/073.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.