21.04.2020 год.

**План занятий**

**Объединение «традиционные казачьи боевые единоборства», группа 5-го года обучения. Педагог Кушнарев В.В.**

**Форма обучения** - дистанционная, с использованием мобильной сотовой и интернет сетей.

**Тема занятия:** "Казачий рукопашный бой".

**Цели и задачи:** дать краткое представление о казачьем рукопашном бое. - развитие координационных способностей таких как (равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, а также согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- соблюдение  правил техники безопасности во время занятий;

- воспитание дисциплинированности, отзывчивости, смелости во время проведения тренировочных занятий .

**Ход занятия:** просмотр видеоhttps://www.youtube.com/watch?v=zbuU4o79eWs&list=PLYyr054kHYUBvJ3g-82RheLpYh-aWZjxi&index=1

https://www.youtube.com/watch?v=ley4Hbt9Geg



