31.05.2020 год.

**План занятий**

**Объединение «традиционные казачьи боевые единоборства», группа 4-го года обучения. Педагог Кушнарев В.В.**

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

**Тема занятия:** "Борьба на "ломках " поясная".

**Цели и задачи:** дать краткое представление о борьбе на "ломках " поясная.

- 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:** выполнения упражнения бросковой техники, захваты, подсечки и т.п.

Обучение технике перемещения, стоики.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Упражнения со скакалкой.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Растяжка.

**Просмотр видео:**

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6658145966383019694&from=tabbar&parent-reqid=1586953765833020-39706418108736229400324-production-app-host-vla-web-yp-124&text=традиционные+казачьи+боевыые+единоборства+Борьба+на+%22ломках+%22+поясная>

****

31.05.2020 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 об 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 видео

<https://www.youtube.com/watch?v=zbuU4o79eWs&list=PLYyr054kHYUBvJ3g-82RheLpYh-aWZjxi&index=1>

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



