12.04.2020год

**План занятий**

**Объединение традиционные казачьи боевые единоборства,**

**с группой 4-го года обучения. Педагог Кушнарев В.В. Форма обучения** - дистанционная, с использованием мобильной сотовой и интернет сетей.

**Тема занятия:** " Борьба за вороток".

<https://www.youtube.com/watch?v=TtPhoF3BVtU>

 **Цели и задачи:** дать краткое представление о борьбе за вороток .

- 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. Выполнения упражнения ударной техники.

****

****

**Постановка домашнего задания:** обучение технике перемещения, стоики. Повторить основные стойки, упражнения бросковой техники, захваты, подсечки и т.п. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз). Растяжка.



12.04.2020 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:** **Тема занятия:** " Рубка лозы и бутылок"

**Цели и задачи:**  ознакомитьобучающихся с приёмами с техникой и тактикой рубки лозы и бутылок.

Объяснить какое оружие употребляется при рубки лозы и бутылок.

- 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

Упражнения пешей рубки сгруппированы в три спортивных дисциплины:

• Рубка шашкой в статичной стойке

• Рубка шашкой в движении

• Рубка шашкой в пространстве.

## <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4120847352707778164&parent-reqid=1586160932493319-499945660684710119000158-production-app-host-man-web-yp-121&path=wizard&text=рубки+лозы+и+бутылок>.

##

Обучение технике и тактики перемещения, приёмами с техникой и тактикой рубки лозы и бутылок. Просмотр видео

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6820041863323579238&parent-reqid=1586161752239349-1302401755728398333700156-production-app-host-man-web-yp-305&path=wizard&text=рубки+лозы+и+бутылок>.