

**Примерные задания
для домашнего обучения
по программе
«Спортивная борьба в школу»**

ЗАДАНИЕ 15

**РАССКАЖИ О СВОЕМ МИРЕ
СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ**

**(Выкладывай фотографии, пиши эссе, вставляй
рисунки, диаграммы, видео и делись этим со
своими друзьями)**

Любимые приемы в стойке



Любимые приемы в партере



Запиши видео техники выполнения своих приемов



Мои соревнования, успехи и достижения
Мои любимые упр-я



Мой тренер



Кем восхищаюсь, с кого беру пример



Что меня поразило из истории борьбы

Мой мир спортивной борьбы

Чему хочу научиться

Что пока не получается

Мои мечты

Мой тренер

**РАССКАЖИ О СВОЕМ ТРЕНЕРЕ
НАПИШИ ЭССЕ О НЕМ
РАЗМЕСТИ ЕГО ФОТО**

**(на тренировке, на соревнованиях, в обычной
жизни)**

ЧТО ОН ЗНАЧИТ ДЛЯ ТЕБЯ



© Василий Цандыков

КЕМ ВОСХИЩАЮСЬ, С КОГО БЕРУ ПРИМЕР

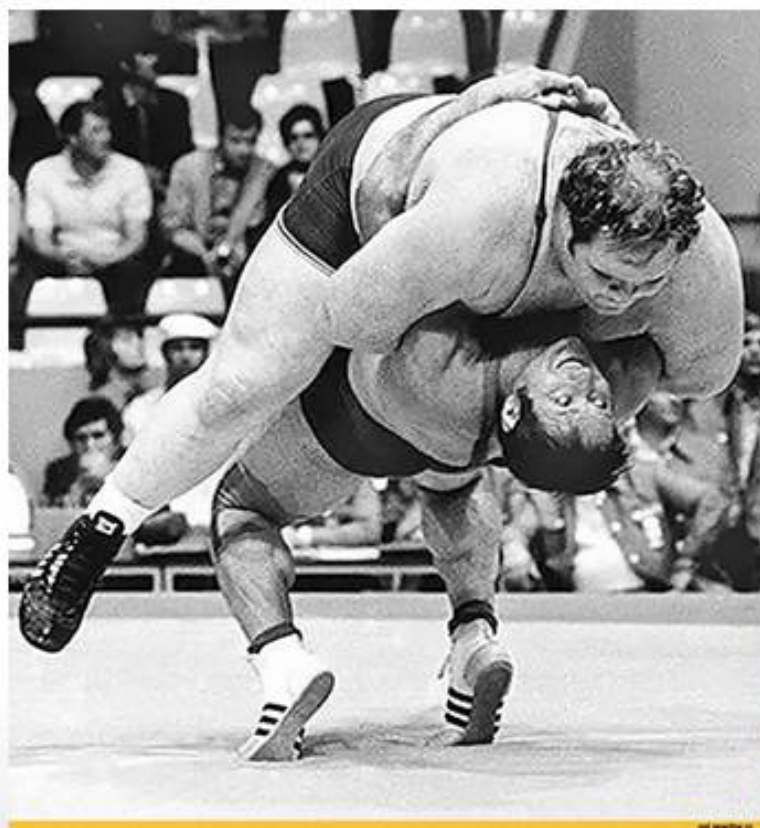
РАСМЕСТИ ФОТО
НАПИШИ ЭССЕ
ПРЕДСТАВЬ ВИДЕО



ИЗ ИСТОРИИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

- ЧТО ПОРАЗИЛО, ЧЕМ ХОТЕЛ БЫ
ПОДЕЛИТЬСЯ

(напиши, найти фото и поделись со всеми)





РАССКАЖИ О СВОИХ ЛЮБИМЫХ ПРИЕМАХ В СТОЙКЕ

**ЧЕМ ОНИ ТЕБЕ НРАВЯТСЯ,
КАК ЧАСТО ТЫ ИХ
ОТРАБАТЫВАЕШЬ,
КАКИЕ ВАРИАНТЫ «ВХОДА
В ПРИЕМ» ТЫ ЗНАЕШЬ.**

**НАЙДИ И ПРЕДСТАВЬ ФОТО,
ВИДЕО И ДИАГРАММЫ
СВОИХ ПРИЕМОВ**

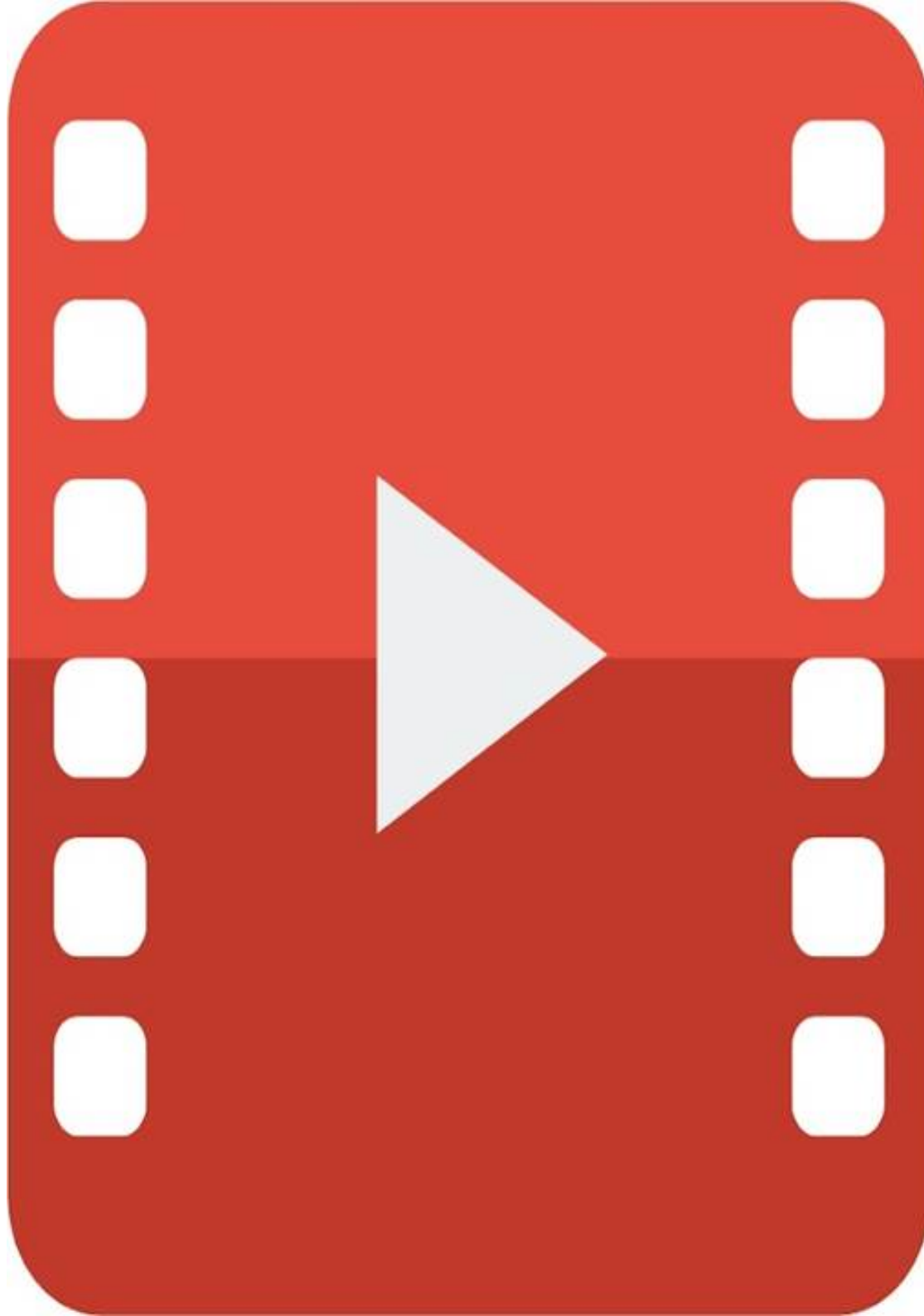
© Василий Цандыков



**РАССКАЖИ О СВОИХ
ЛЮБИМЫХ ПРИЕМАХ
В ПАРТЕРЕ**

**ЧЕМ ОНИ ТЕБЕ
НРАВЯТСЯ, КАК ЧАСТО
ТЫ ИХ
ОТРАБАТЫВАЕШЬ**

**НАЙДИ И ПРЕДСТАВЬ
ФОТО, ВИДЕО И
ДИАГРАММЫ СВОИХ
ПРИЕМОВ В ПАРТЕРЕ**



Запиши видео техники выполнения своих любимых приемов в стойке и в партере. Обсуди с тренером, с друзьями и знатоками борьбы правильность их выполнения. Обсудите варианты проведения данных приемов и тактику создания условий для их проведения.

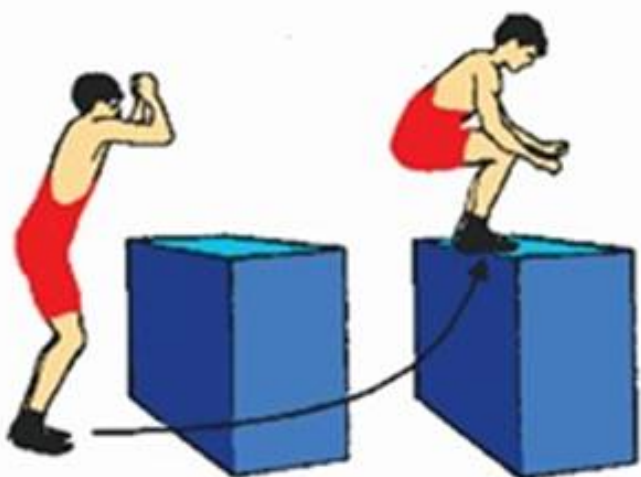
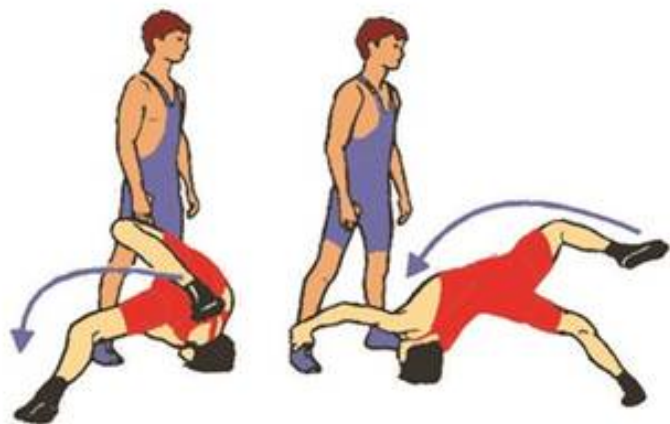
Отработай технику приемов выполнения с выявленными замечаниями. Повторно снимите видео и сравните с первым вариантом.



РАССКАЖИ О СВОИХ СОРЕВНОВАНИЯХ, УСПЕХАХ И ДОСТИЖЕНИЯХ

**ВЫЛОЖИ СВОИ ФОТО,
ВИДЕО, ПРИЗЫ, МЕДАЛИ
И ДИПЛОМЫ**

**С КЕМ ТЫ БОРОЛСЯ,
КАК ТЫ НАСТРАИВАЛСЯ
НА ПОЕДИНОК,
КАКИЕ ПРИЕМЫ
ПРОВОДИЛ,
КТО ЗА ТЕБЯ БОЛЕЛ.**



ТВОИ ЛЮБИМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ОПИШИ СВОИ ЛЮБИМЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ

ПРЕДСТАВЬ ФОТОГРАФИИ

ЗАПИШИ ВИДЕО РОЛИК

ИЗ КАКИХ УПРАЖНЕНИЙ СОСТОИТ

ТВОЯ ЗАРЯДКА

КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ТЫ

ВЫПОЛНЯЕШЬ В ПЕРИОД

САМОИЗОЛЯЦИИ

КАКИМ УПРАЖНЕНИЯМ ОТДАЕШЬ

ПРИОРИТЕТ

КАКИЕ ИГРЫ ТЕБЕ НРАВЯТСЯ

КАКИЕ СНАРЯДЫ ИСПОЛЬЗУЕШЬ



Что пока
не
получается

**ОПИШИ ЧТО У ТЕБЯ НЕ
ПОЛУЧАЕТСЯ И ДАЙ ЭТОМУ
СВОЙ АНАЛИЗ**

**СНИМИ ВИДЕО И ПОПЫТАЙСЯ
ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ
СИТУАЦИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНО**

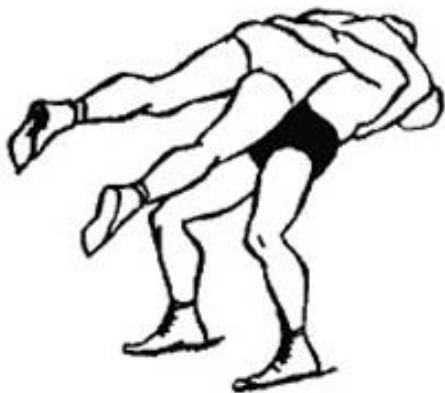
**ПОКАЖИ ВИДЕО ТРЕНЕРУ И
ПОПРОСИ СОВЕТА**

**ОБСУДИ СИТУАЦИЮ С
РОДИТЕЛЯМИ**

ПОПРОСИ ДРУГА О ПОМОЩИ



НАПИШИ, СФОТОГРАФИРУЙ, НАРИСУЙ, СНИМИ ВИДЕО





**ПОДУМАЙ И НАПИШИ – КАКОЕ МЕСТО В ТВОЕЙ ЖИЗНИ
ЗАНИМАЕТ БОРЬБА И ЧЕМУ ОНА ТЕБЯ НАУЧИЛА**





Твои мечты

