**План-конспект**

**дистанционного занятия**

**по каратэ**

**педагога дополнительного образования**

**Ушаковой А.В.**

Программа - «Каратэ»

Группа № 01-67

Дата проведения: 24.02.2022.

Время проведения: 15.10-16.40

**Тема:** «СФП. Скоростно-силовая».

**Цель:** Развитие физических качеств.

**Задачи:**

1. Развитие физических качеств.
2. Содействие развитию мышц спины, брюшного пресса, мышц пояса верхних и нижних конечностей.

**Ход занятия:**

**1.Подготовительная часть (30 мин.)**

**Комплекс ОРУ:**

Исходное положение (и. п.) — основная стойка

И.п.- о.с. руки на поясе.

- наклон головы вправо-влево с помощью руки.



И.п.- о.с.

- круговые движения рук в локтевых суставах

вперед-назад.



И.п.- о.с.

- круговые движения рук вперед-назад.



 И. п. – о.с. - руки на поясе.

-круговые движения туловищем попеременно

вправо-влево.



 И. п. – о.с. - руки на поясе.

- наклоны влево-вправо туловищем.



**Инвентарь**: гимнастическая скакалка

1. Перед собой положить сложенную скакалку, прыжки через скакалку-20 раз.
2. На счёт раз сложить скакалку перед собой, на счёт два выводить назад и вперед-10 раз.
3. Мах ногой вперед 10 раз на каждую ногу.

**2.Основная часть (40 мин)**

**Упражнения для круговой тренировки:**

 Комплекс состоит преимущественно из базовых упражнений, максимально прорабатывающих всю мышечную группу.

Повторения поочередно по 2 подхода за 30 сек. каждое упражнение.

1**.Отжимания от пола:** 10-15 раз.

 Упражнение прорабатывает мышцы груди и рук. Если тяжело отжиматься, стоя на пальцах выпрямленных ног, можно стоять на коленях. В этом случае нужно увеличить нагрузку, положив на спину один-два килограммовых мешочка с сахарным песком, или утяжелители, если они есть. Спустя неделю нужно попробовать отжаться, стоя уже на пальцах ног, хотя бы 8 раз, постепенно увеличивая количество повторов.



2.**Планка, то есть горизонтальная стойка на локтях и пальцах ног.**

Нужно простоять в таком положении хотя бы 30 секунд, следя за тем, чтобы попа не «падала» на пол, и поясница не прогибалась – это травмоопасно.

Упражнение укрепляет мышцы пресса и поясницы. Через неделю время в планке можно увеличить до одной минуты, а в дальнейшем – до двух.



3**.Скручивания на пресс:**

Самые популярные варианты:

• **Прямые скручивания**: лечь на пол, согнуть ноги в коленях (если держать их на весу, нагрузка на мышцы пресса увеличится, и достаточно будет 15 повторов; если положить ноги на опору, нужно увеличить количество повторов – от 20 до 30). Количество повторов нужно увеличивать на 5 каждую неделю.

 • **Косые скручивания** для боковых мышц пресса: исходное положение то же, только скручиваться нужно не вперед, а в стороны. Количество повторов – от 15 до 20. Количество повторов увеличивается на 5 каждую неделю.



4.**Приседания:**

 Нагружают большую ягодичную мышцу, подтягивая попу, и частично – мышцы поясницы, ведь нужно постоянно следить за тем, чтобы спина была прогнута, и не горбиться.

**Правила выполнения:**

• Движение начинается с ягодичной части она отводится назад, как будто садясь на стул, только после этого включаются колени, ноги сгибаются до параллели бедра с полом, или чуть ниже. Присед выше параллели сделает упражнение бесполезным.

• Колени в согнутом положении не должны выходить за мыски, иначе можно навредить суставам.

• Руки сомкнуты в замок перед подбородком.



5.**Выпады:** Очень эффективное упражнение для средней ягодичной мышцы. «Выпадать» можно, шагая по периметру комнаты, или на месте. В первую неделю можно выполнять выпады без веса.



**Основные правила:**

• При выпаде нога ставится на пятку, а не на мысок.

• Согнутое колено не выходит за пределы мыска.

• Колено другой ноги не касается пола, нельзя отталкиваться им, чтобы подняться.

• При выполнении без веса, руки сцеплены в замок перед подбородком, спина прямая, нельзя горбиться и наклоняться вперед, «помогая» себе.

 • Широкий шаг – нагрузка на ягодичную мышцу, узкий шаг – нагружается квадрицепс (передняя часть) бедра.

• Количество повторений: по 12-15 раз для каждой ноги.

Это был первый круг упражнений, его еще называют сет. Таких кругов нужно сделать три, иначе программа не будет работать.

**Домашнее задание:**

1. Полу-шпагат, перекаты по 10 раз.

2. Шпагат (продольный и поперечный)

Ссылка на обучающие видео «СФП скоростно-силовая»

(ссылку скопировать и вставить в поисковую строку браузера).

<https://www.youtube.com/watch?v=OgB4jcMeUIo>

Связь с педагогом:

alisa.uschakova-karate@yandex.ru

Телефон: 89513001052

WhatsApp: 89513001052; (15.10-16.40)