**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Колыхалова Артема Владимировича**

Программа - «Вольная борьба».

Группа - 01-107; 01-111;

Дата проведения: - 28.12.2022.

Время проведения: 13:30-15:00; 15:10-16:40

**Тема занятия:** «ОФП. Бег на разные дистанции».

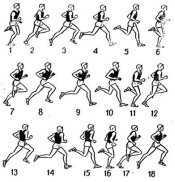
**Цель занятия:** воспитывать морально волевые качества.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

## - **Разминка пред бегом**

<https://goodlooker.ru/razminka-pered-begom.html>

При спокойном и длительном беге спортсмен должен на 2-3 шага делать вдох и на 2-3 выдох. На протяжении всего бега ритм дыхания меняется: со старта бегун дышит глубже и реже, при ускорениях чаще. Дышать необходимо через полуоткрытый рот и нос. После окончания бега нужно медленно пройти метров 15-20, опустив руки, и несколько раз глубоко выдохнуть. Через 1-2 мин можно пробежать очень медленно 150-200 м, чтобы восстановить дыхание.

****

**-Растяжка в конце занятия**



-**Проведение инструктажа по технике безопасности в зимний период.**

<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2017/01/10/prezentatsiya-bezopasnost-vo-vremya-zimnih>

**Домашнее задание**:

- Выполнить комплекс упражнений на растяжку.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Колыхалова Артёма Владимировича.