**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Русовой Алисы Викторовны**

**Объединение**: Каратэ

**Группа:** 01-55, 01-56

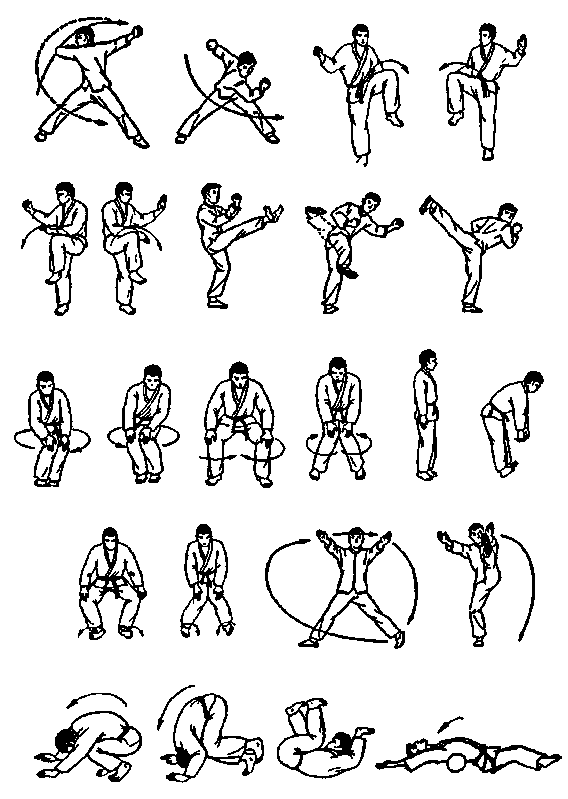
**Дата проведения**: 24.12.2022

**Время проведения**: 09.00, 10.40

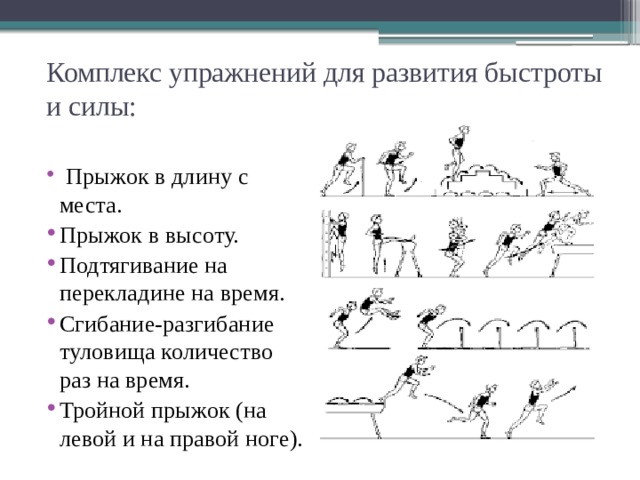
**Тема занятия:** «СФП. Скоростно-силовая»

**Цель занятия:** Улучшать подвижность в суставах, увеличивать силу мышц, воспитывать волевые качества.

1. Специальная физическая подготовка



**2. Скоростно-силовые упражнение**

****

**Домашнее задание**:

Отжимание 30 раз, 2 подхода.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Русовой А.В.