**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Лавров Игорь Николаевич**

Объединение - Кроссфит.

Программа – Кроссфит.

Группы - 02-82

Дата проведения: - 12.12.2023.

Время проведения:15:00-16:30.

**Тема занятия:** «ОФП. Комплекс для пресса. Упражнения на тренажерах. Игра».

**Цель занятия:** Развитие физических способностей.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

**Разминка**

- упражнения для головы: наклоны крестом, круговое вращение, повороты;



-

упражнения для плеч: поднимание-опускание, вращение;



- упражнения для рук: вращение кистями, предплечьями, всей рукой;



- упражнения для корпуса: наклоны вперед-назад, в сторону;

**Основная часть:**

**ОФП:** Лежа отжимания от пола 4 по 15. Приседания 4 по 25. Отжимания лежа спиной к скамейке на трицепс 4 по 10.

**Комплекс для пресса:** Лежа, Прямые скручивания 4 по 10, Планка на локтях, Поднимания ног к перекладине 2 по 10.

**Упражнения на тренажерах:** Жим лежа 4 по 5. Бицепс 4 по 10.

**Домашнее задание**:

Отжимания 4 по 15. Работа с гантелями: Бицепс, трицепс 4 по 10. Пресс прямые скручивания 4 по 10.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Лаврова И.Н.

(ФИО)