**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Русовой Алисы Викторовны**

Объединение: Каратэ

Группа: 02-67

Дата проведения: 27.12.2022

Время проведения: 16.50

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

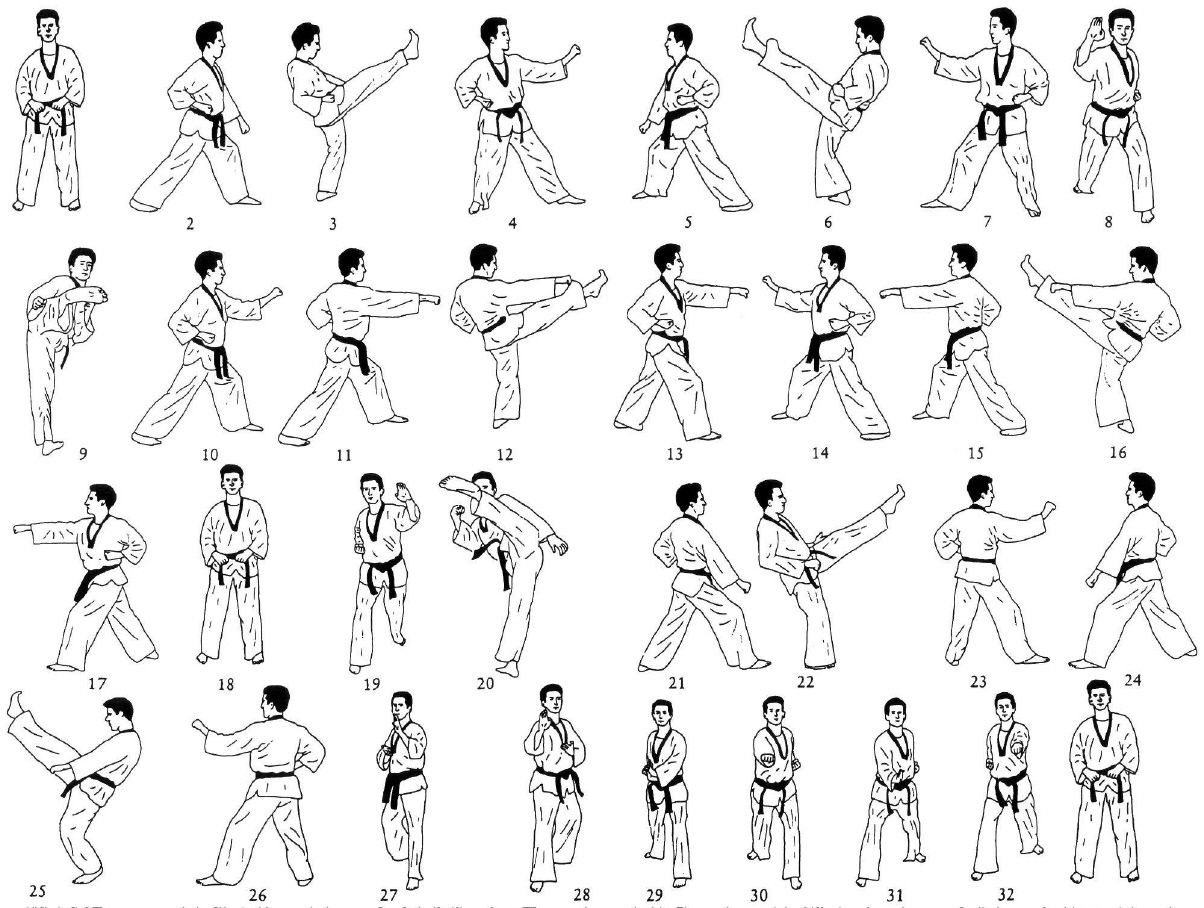
**Цель занятия:** развития скорости и силы через выполнение специальных упражнений.

# РАЗМИНКА

Переходим по ссылке: <https://sport.wikireading.ru/15071>

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Техника комбинаций на месте, в передвижении с различными сочетаниями ударов

******

Все упражнения как правильно выполнять переходим по ссылке:

<https://sport.wikireading.ru/15046>

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

**1. Растяните заднюю поверхность бедра и нижнюю часть спины:**

•Сядьте на пол и согните левую ногу. Вытяните правую ногу вперед. •Наклонитесь вперед от нижней части спины.

•Удерживайте это положение 20-30 сек.

•Расслабьте плечи и руки.

•Не пытайтесь через силу дотянуться до кончиков пальцев.

•Повторите то же с другой ногой.

**2. Растяните внутреннюю поверхность бедер:**

•Сядьте на пол и расставьте ноги в стороны, не прикладывая при этом никакой силы.

•Наклонитесь вперед от нижней части спины.

•Расслабьте бедра и разверните стопы вверх.

•Удерживайте это положение 20-30 сек.

•Не выполняйте через силу.

**3. Растяните обратную сторону колена:**

•Вытяните правую ногу, а левую согните и положите на бедро сверху.

•Медленно наклонитесь вперед от нижней части спины.

•Удерживайте это положение 20-30 сек.

•Не пытайтесь делать через силу.

•Повторите то же с другой ногой.

**3. Растяните плечи и верхнюю часть спины:**

•Поставьте руку поперек груди и мягко надавите на локоть в направлении противоположного плеча.

•Удерживайте это положение 10-15 сек.

•Повторите то же для другой руки.

**4. Растяните руки, плечи и грудь:**

•Сомкните пальцы рук в замок за спиной и медленно поднимите руки вверх.

•Расправьте грудь.

•Удерживайте это положение 10-15 сек.

**5. Растяните плечи:**

•Заведите руки за спину, одну сверху, другую снизу, и сцепите пальцы (если сможете).

•Удерживайте это положение 10-15 сек.

•Не делайте через силу.

•Повторите сменив положение рук.

**6. Растяните верхнюю часть тела и спину:**

• Упритесь руками в стену. Наклонитесь всем телом вперед и вниз, колени слегка согните.  
• Удерживайте это положение около

**Переходим по ссылке для выполнения заключительных упражнений:**

[**http://combat-arnis.ru/2013/05/04/zaminka/**](http://combat-arnis.ru/2013/05/04/zaminka/)

**Домашнее задание**:

- Повторить первое ката.

**Обратная связь:**

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