**План-конспект**

**занятия педагога дополнительного образования**

**Кызым Герман Игоревич**

Объединение-Каратэ

Программа-«Каратэ»

Группа-01-56

Дата проведения: 16.12.2023

Время проведения: 15:20

Тема занятия: «ОФП. Упражнения с сопротивлением.»

Цель занятия: развитие силовых качеств спортсмена.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

1. **Подготовительная часть**

-круговые вращения головой (5 раз в одну сторону, 5 в другую)

-круговые выражения рук (5 раз в одну сторону, 5 в другую)

-наклоны туловища (вперед, назад, влево, вправо)

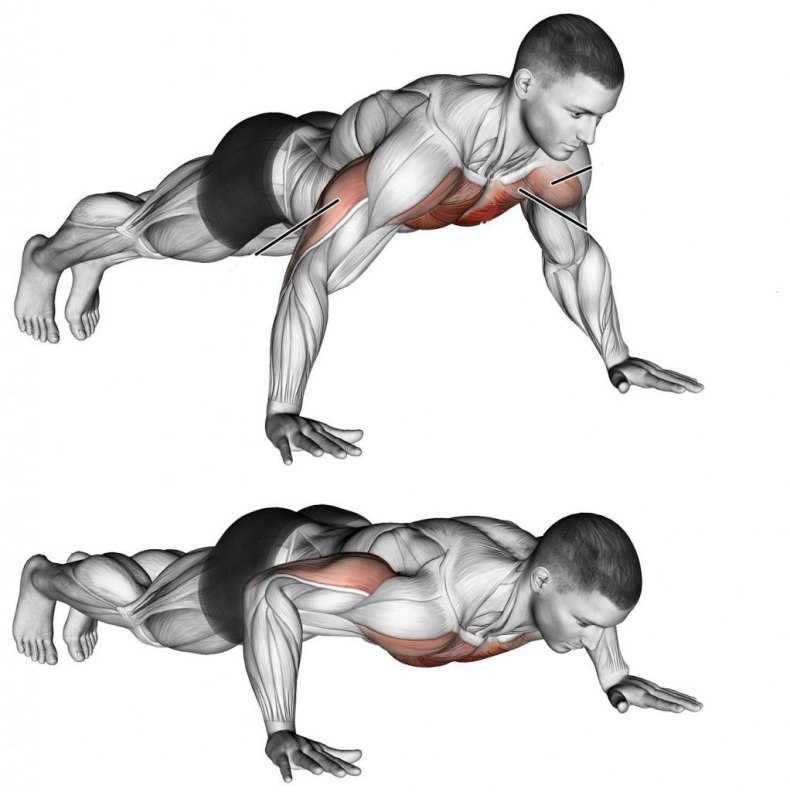
-полу шпагат (1.5 мин)

-шпагат (3 мин)

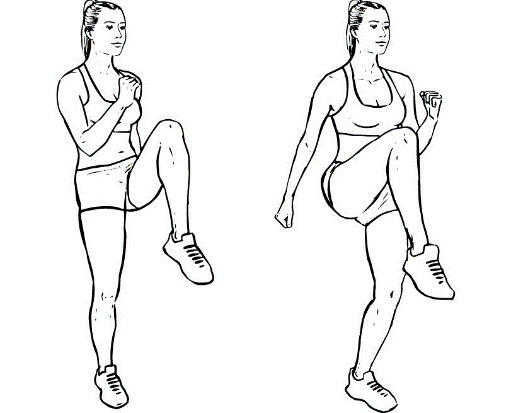
1. **Основная часть**

* ОФП (Круговая тренировка)

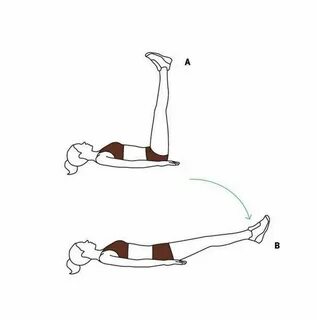
1 станция-сгибание-разгибание рук в упоре лежа широким хватом (15 раз)



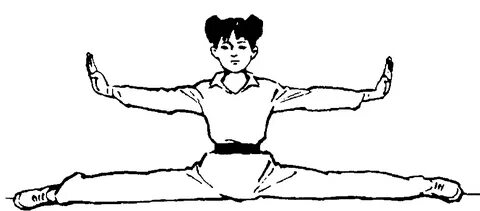
2 станция- бег на месте с максимальной чистотой движения (30 сек.)



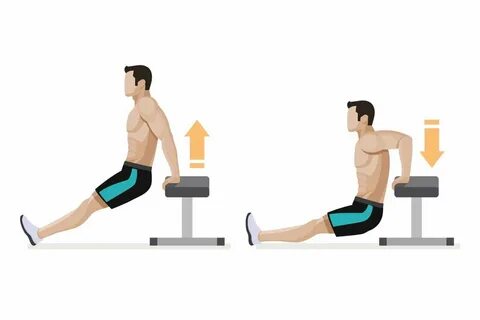
3 станция- поднимание-опускание прямых ног (15 раз)



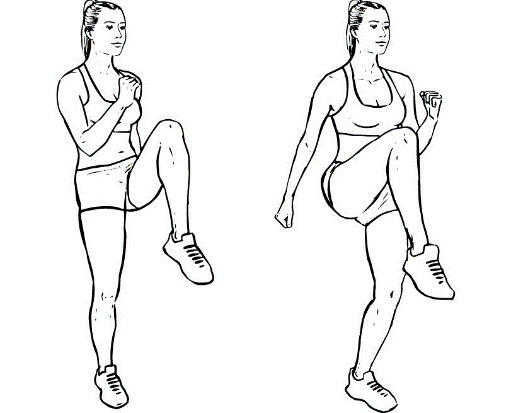
4 станция-шпагат (2 минуты)



5 станция-обратные отжимания от поверхности (10 раз). Например, стул.



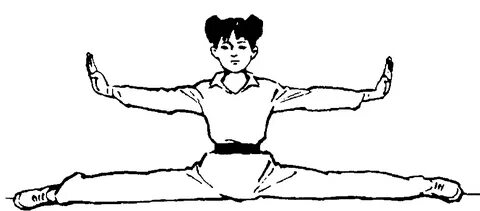
6 станция-бег на месте с максимальной чистотой движения (30 сек.)



7 станция-«скалолаз» (15 раз)

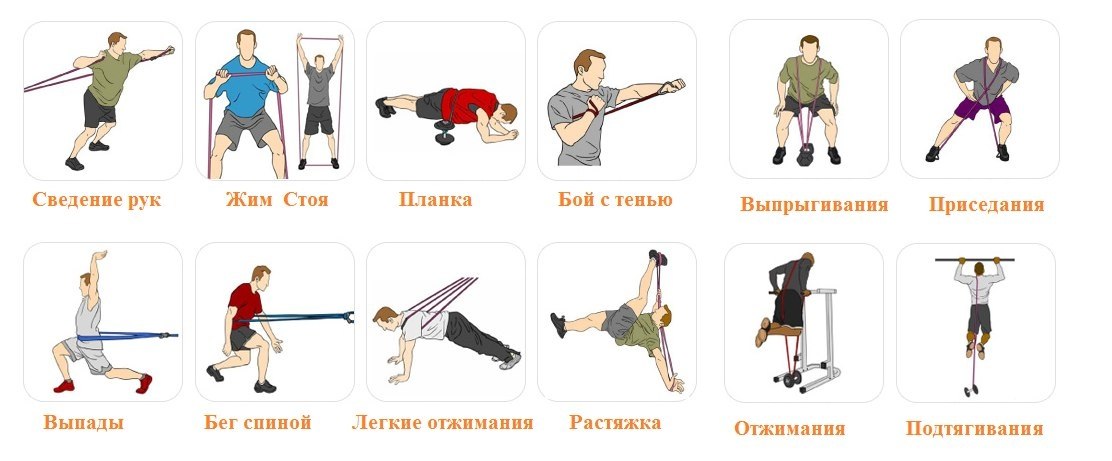


8 станция- шпагат (1 мин)

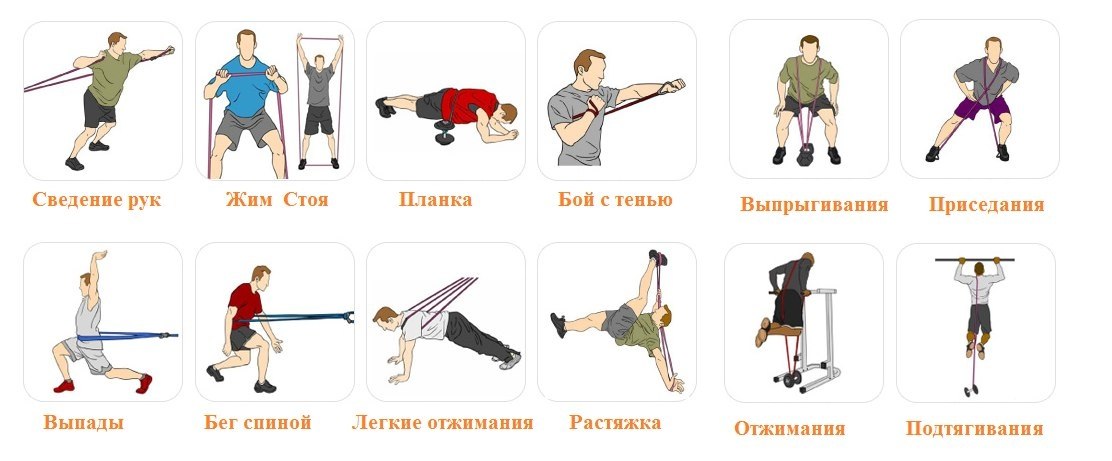


* Упражнение с сопротивлением

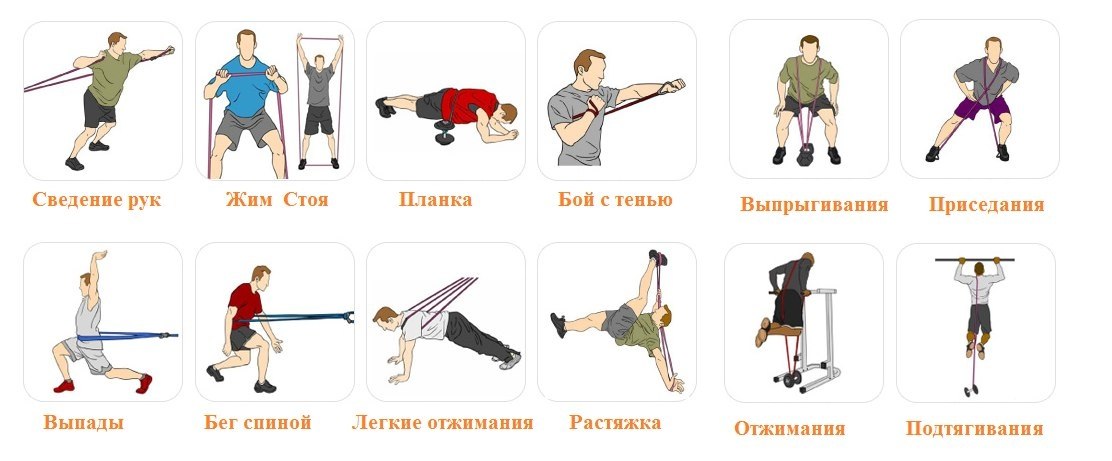
1. Сведение рук (10 раз)



1. Бой с тенью (1 минуту)



1. Выпады (10 раз)



1. **Заключительная часть**



Домашнее задание:

Увеличить силовые качества спортсмена.

Обратная связь:

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на

электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru), germankyzym@mail.ru для педагога Кызыма Г.И.