**План-конспект**

**дистанционного занятия по каратэ**

**педагога дополнительного образования Асанова. А.Ф.**

**Объединение: «Каратэ»**

Программа - «Каратэ»

Группа № 02-55 и 02-56

Дата проведения: 16.12.2023.

Время проведения: 9.00 и 10. 40

**Тема:** «ОФП. Упражнения с сопротивлением».

**Цель:** Укрепление здоровья и поддержание физического тонуса мышц.

**Ход занятия:**

**1**.**Подготовительная часть (30 мин.)**

Разминка:

1) наклоны головы влево, вправо; вперед, назад.

2) поднимаем и опускаем плечи вверх, вниз.

3) круговые движения в локтевых суставах внутрь, наружу.

4) круговые движения в запястьях.

5) круговые движения прямыми руками вперед, назад.

6) правая рука вверх, левая вниз, отведение прямых рук назад, со сменой положения рук.

* кувырок вперед,
* кувырок назад,
* кувырок вперед через правое (левое) плечо,
* кувырок назад через правое (левое) плечо.
* Восстановления дыхания.

Статическая разминка для всего тела: комплекс общеразвивающих упражнений на месте.

Комплекс упражнений для развития гибкости:

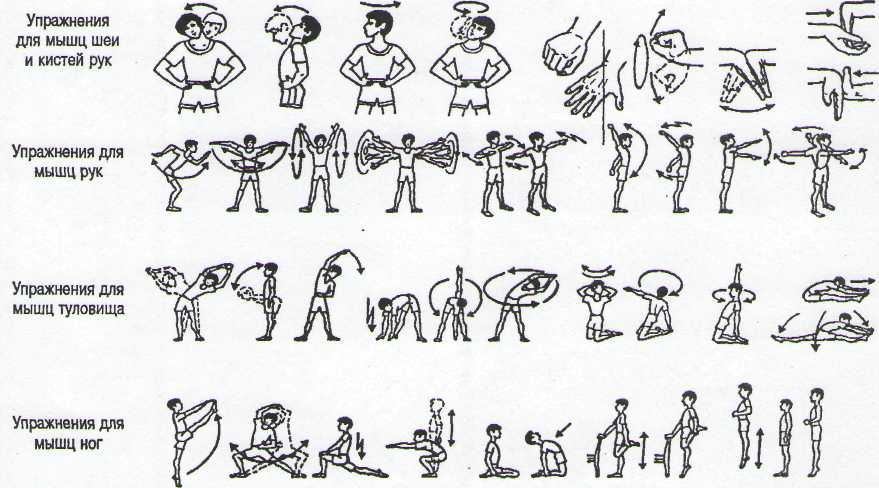
-наклоны туловища к левой и правой ноге,

-полу выпады к левой и правой ноге,

- «бабочка»,

-шпагаты к левой и правой ноге,

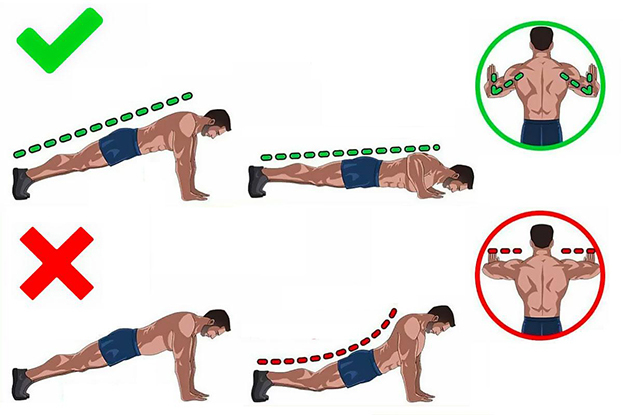
-махи левой и правой ногой вперёд (выполняются прямой ногой).

****

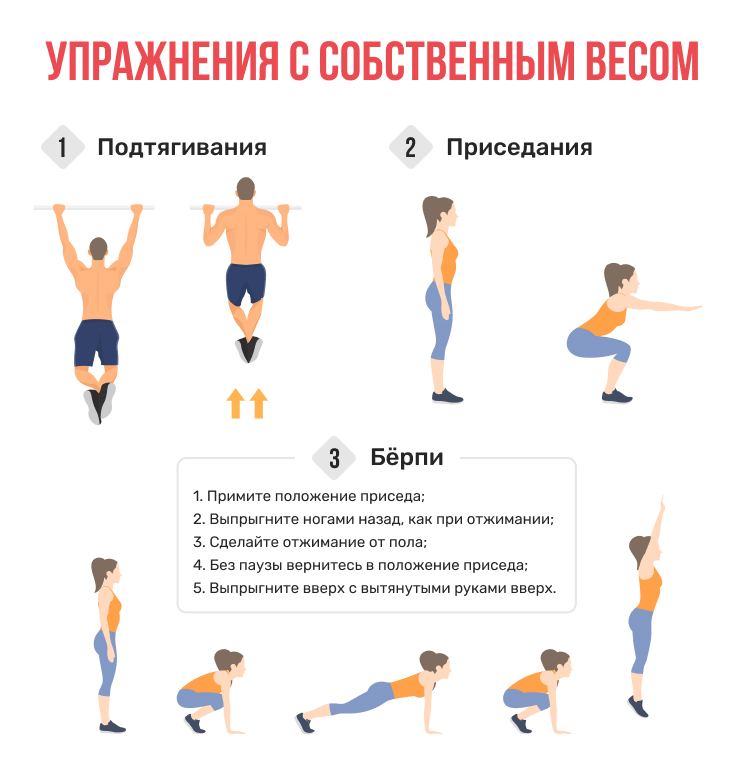
**2.Основная часть (30 мин.):**

Очень важно равномерно распределять нагрузку. Силовые упражнения. Одна из главных целей ОФП – развитие силы. Достичь хорошего результата, помогают специально разработанные упражнения – это основа всего комплекса. Большое значение имеет качество и последовательность выполнения. Главное не перегружать тело физически, чтобы не вызвать болезненное сокращение мышц. ОФП комплекс упражнений на данном этапе включает:

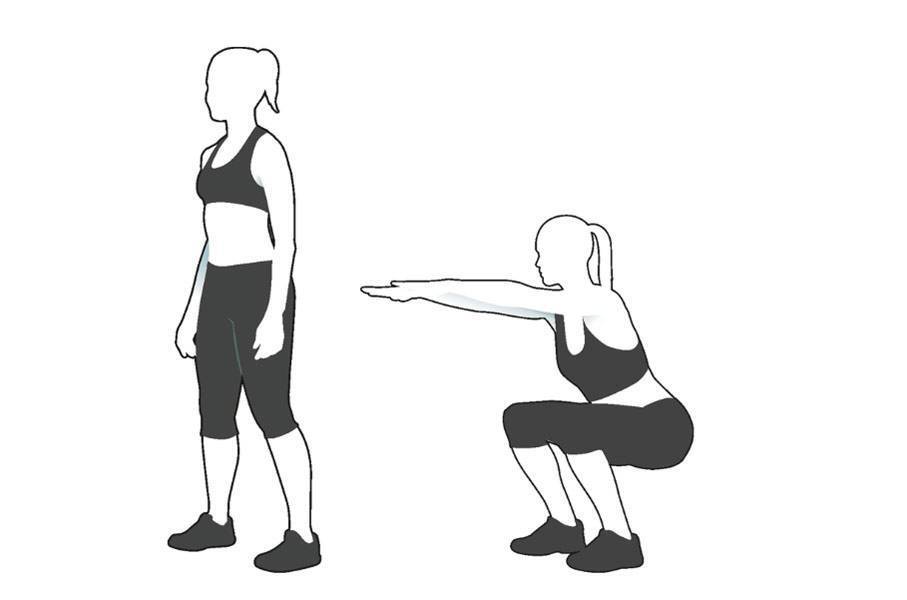
* Отжимания. Количество подходов 3-4, в каждом от 1 до 15 повторений.



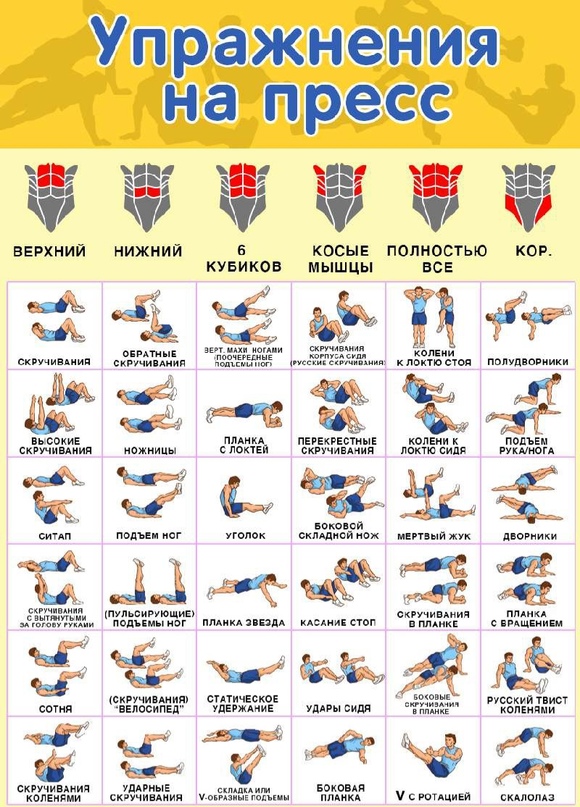
* Подтягивание на перекладине. Потребуется низкая перекладина и техника обратного хвата. Количество повторов 1-15 раз.



* Приседания. Для новичков – на двух ногах, для профессионалов необходимо усложнение – выполнение упражнения на одну ногу. Количество повторов 1-30.



* Планка на полу. Время 60-90 секунд. При выполнении угол между полом и руками должен составлять 45 градусов, для начинающих – можно выполнять упражнение опираясь на локти.
* Тренировка пресса. Боковые скручивания. Лягте на спину, одну ногу оставьте прямой на полу, вторую согните в колене. Тянитесь противоположным согнутой ноге локтём к колену, поднимая корпус. Второе плечо должно оставаться прижатым к полу. Выполните по 10-15 повторений на каждую сторону, всего по 2-3 подхода.



* Встаньте в планку на прямых руках и попеременно подтягивайте правое и левое колено к груди, сохраняя при этом прямую линию от макушки до пяток, следите, чтобы таз не поднимался слишком высоко и не провисал вниз. Усложнённый вариант «скалолаза» — подтягивание колена к противоположному плечу. Таким образом лучше прорабатываются косые мышцы пресса. Темп упражнения должен быть достаточно высоким. Если чувствуете в себе силы — можно дополнить его прыжковыми движениями. Для проработки более глубоких мышц выполняйте его очень медленно. Всегда следите за дыханием — оно должно быть ровным, не прерывистым, на усилие делайте выдох, при возврате в исходное положение — вдох. Сделайте 3 подхода по 10-16 повторений.

**3.Заключительная часть (5 мин):**

Потянуться, сделать наклон вниз с выдохом, развести ноги в сторону и при поднимании спины сделать вдох так повторить 10 раз. Затем задержаться внизу расслабить спину. Следующее лечь на спину прижать к себе колени и покачать вперед-назад так же для расслабления спины и восстановления.

**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 Асанов А.Ф.