**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Дымчак Александр Александрович**

Объединение: «Каратэ»

Группа: 02-57

Дата проведения: 11.12.2022.

Время проведения: 30 мин.

**Тема занятия:** Техника выполнения ката. ОФП

**Цель занятия:**

1. Техническое формирование элементов ката на основе использования подводящих и имитационных упражнений с дальнейшим применением в спортивном поединке.

2. Укрепление физической подготовке.

# РАЗМИНКА

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

1. Техника выполнения ката переходим по ссылке:

<https://yandex.ru/video/preview/2675097296474664150>

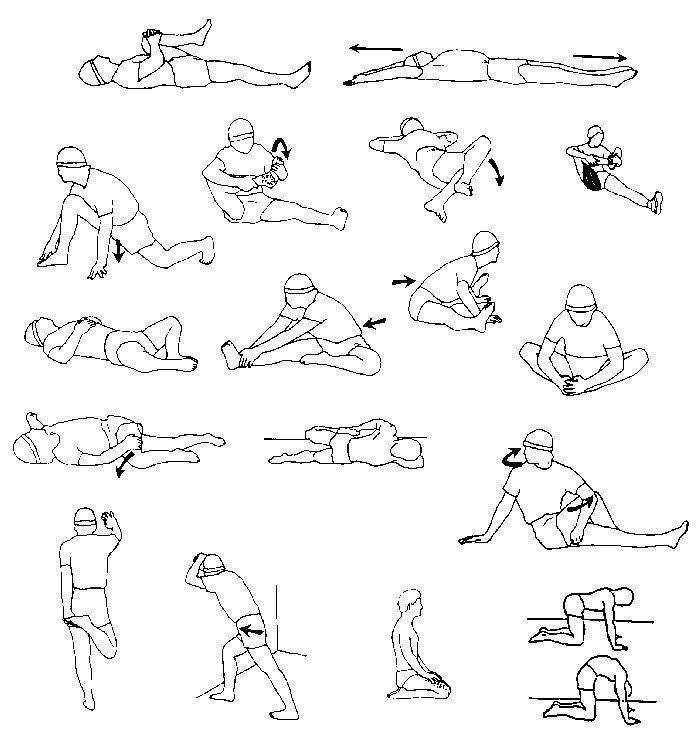
2. Общая физическая подготовка.

Отжимание - 20 раз (3 подхода)

Пресс - 40 раз (2 подхода)

Приседание - 30 раз (2 подхода)

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

****

**Домашнее задание:**

**Обратная связь:**

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

(ФИО)