**План-конспект**

**дистанционного занятия по каратэ**

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

**Объединение: «Каратэ»**

Программа - «Каратэ»

Группа № 03-67

Дата проведения: 19.12.2023.

Время проведения: 15.10

**Тема:** «Контрольные нормативы. Отборочные поединки».

**Цель:** Измерение и оценка различных показателей.

**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:

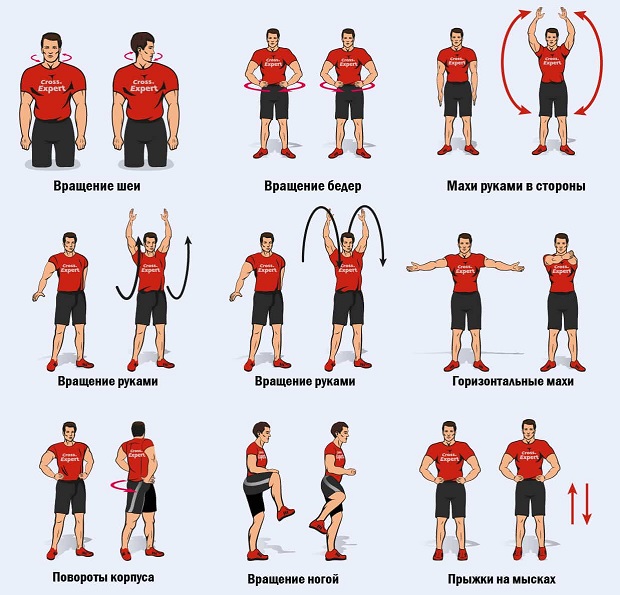
-наклоны туловища к левой и правой ноге,

-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.):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** п/п | Содержание контрольных упражнений | Результат | |
| мальчики | девочки |
| 1 | Отжимания | 35 | 20 |
| 2 | Приседания | 50 | 35 |
| 3 | Прыжки на скакалке | 50 | 50 |
| 4 | Упор присев упор лежа | 25 | 15 |
| 5 | Упор присев упор лежа + выпрыгивание | 20 | 15 |
| 6 | Челночный бег (4х5) | 25 с | 20 с |
| 7 | Прыжки вверх (джамп) | 15 | 10 |
| 8 | Прыжки через лавочку | 15 | 12 |
| 9 | Количество ударов ногой по снарядам за 30 сек | 25 | 20 |

**Техника выполнения:**

1. Согните руки в локтевых суставах, направляя их назад. Не разводите локти в стороны.
2. Опуститесь, приближая корпус к полу.
3. Опускайтесь до тех пор, пока корпус не окажется на одной линии с плечами.
4. Вернитесь в исходное положение, разгибая руки.



**Техника выполнения:**

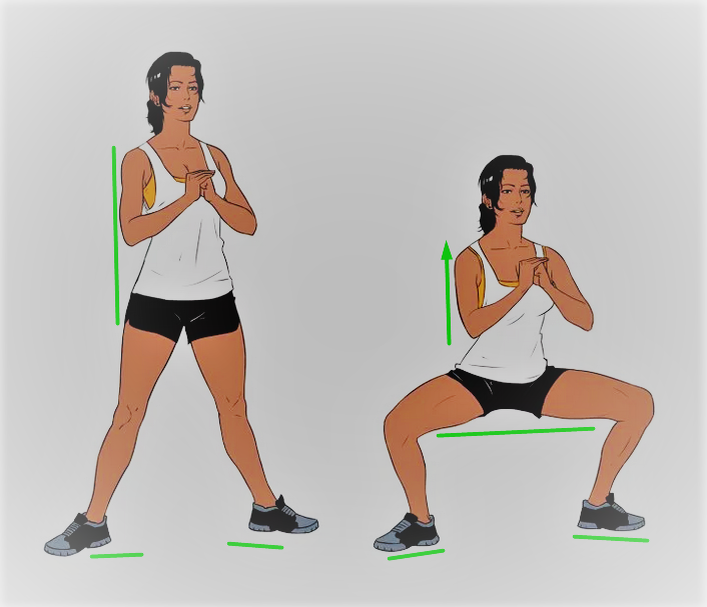
 Расставьте ноги чуть шире ширины плеч. Носки немного врозь.

 Во время приседаний расправьте плечи и отведите их назад. Напрягите мышцы пресса. Не округляйте спину, так вы перегрузите поясничный отдел, и спина быстро устанет.

 Отведите бедра назад и постепенно сгибайте колени. Следите за ровной спиной и не наклоняйтесь сильно вперед.

 Во время приседаний колени не должны уходить вперед и выходить за пальцы ног. Старайтесь не разводить и не сводить колени.

 Присядьте как можно глубже и постарайтесь перенести вес на пятки. Задержитесь в данном положении и вернитесь в исходное. Если вам пока сложно, приседайте на стул.



**Ошибки при прыжках на скакалке**

Не закидывайте руки на плечи перед прыжком. Правильное исходное положение: шнур находится сзади, под коленями, руки слегка согнуты и выведены вперед.

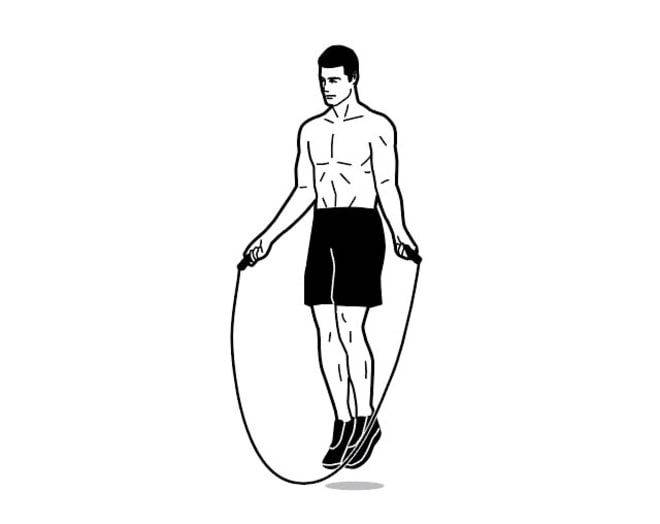
Не прыгайте на всей стопе. Подпрыгивать нужно на носках, приземление также обязательно на носки.

Не сгибайте ноги во время прыжков. При приземлении амортизируйте, а отталкиваясь выпрямляйте.

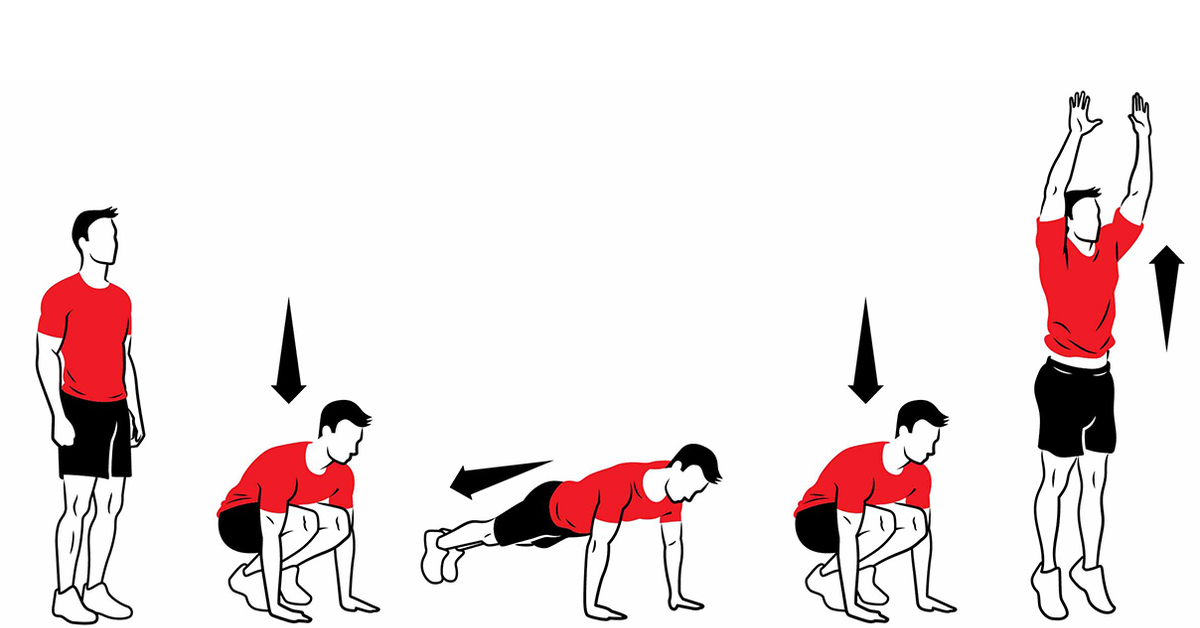
Не наклоняйтесь вперед и не прогибайтесь назад — это приводит к потере равновесия. Держите спину прямо.

Не разводите руки широко от тела — из-за этого они быстро устают. Правильное положение рук во время прыжков: локти рядом с телом, слегка отведены назад, кисти находятся немного спереди. Руки согнуты в локтях, расслаблены.

Не задерживайте дыхание — так долго не пропрыгать. Дышать нужно ровно, в одном темпе.



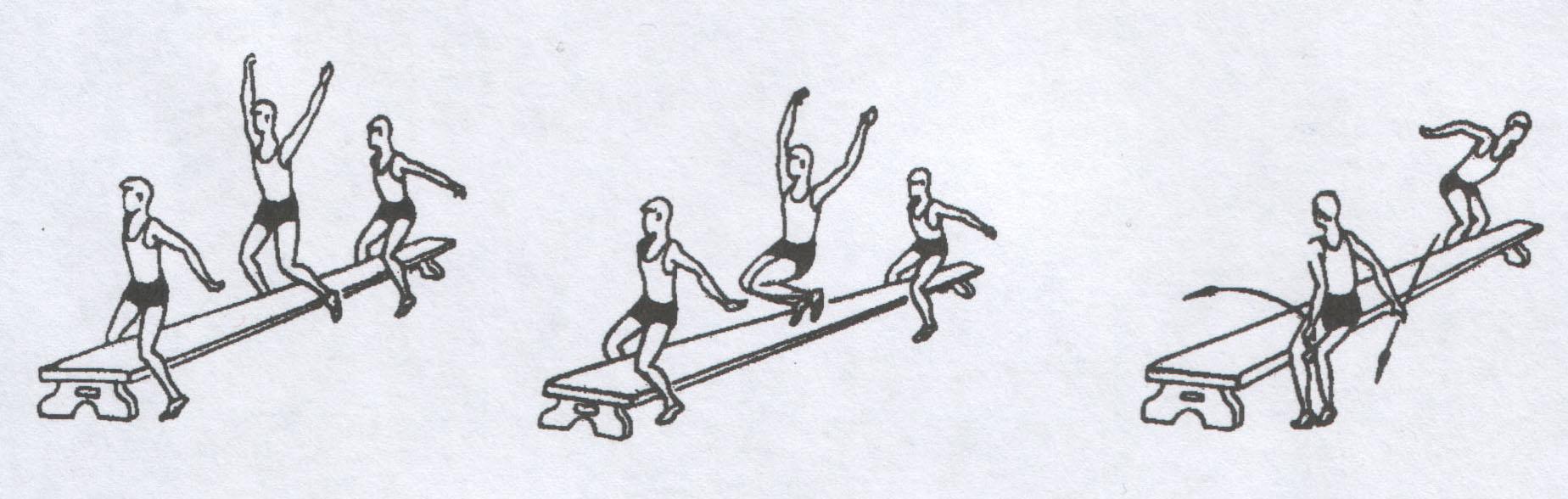
Упор присев упор лежа + выпрыгивание



Челночный бег



**Прыжки через лавочку**



**Количество ударов ногой по снарядам**





**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.