План-конспект занятия

педагога дополнительного образования

Балкина Елена Сергеевна

Дата проведения: 19 декабря**2022 года**

Группа № 01-70

Время проведения: 10.30

**Тема: Тактическая подготовка. Базовые стойки, перемещения в них. Страховки.**

**Цель занятия**:

1. Развитие тактического мышления в хапкидо.

2. Отработка базовых перемещений и движений, применяемых в хапкидо.

***Задачи:***

1. Образовательные:

* Совершенствовать технические навыки хапкидо.

2. Развивающие:

* Развивать быстроту, ловкость, внимание, координацию движений.

3. Воспитательные:

* Воспитание чувства уверенности в себе.

Ход занятия:

**1. Разминка:**

1.1. Бег на месте: в среднем темпе, плавно увеличивая нагрузку.

1.2. Разминка на месте:

* Наклон головы: вперед, назад: 20 повторений
* Наклон головы: влево, вправо: 20 повторений
* Повороты головы: влево, вправо: 20 повторений
* Вращения кисти рук:10 повторений наружу
* Вращения кисти рук:10 повторений вовнутрь
* Вращения предплечья:10 повторений наружу
* Вращения предплечья:10 повторений вовнутрь
* Вращения рук в плечевом суставе:10 повторений вперед
* Вращения рук в плечевом суставе:10 повторений назад
* Поворот корпуса влево:10 повторений
* Поворот корпуса вправо:10 повторений
* Наклон корпуса вправо:10 повторений
* Наклон корпуса влево:10 повторений
* Вращения тазом влево: 10 повторений
* Вращения тазом вправо: 10 повторений
* Положение стоя, ноги вместе: вращения колен влево:10 повторений
* Положение стоя, ноги вместе: вращения колен вправо:10 повторений
* Ноги на ширине плеч, наклоны к левой, правой ноге: по 10 повторений к каждой
* Положение ног: 2 ширины плеч: выпады влево: 10 повторений
* Положение ног: 2 ширины плеч: выпады вправо: 10 повторений
* Положение «бабочка»: 10 наклонов
* Положение сидя, ноги вместе, выпрямлены в коленях вперед наклон к ногам: 10 повторений
* Положение сидя, ноги в стороны, наклон вправо: 10 повторений
* Положение сидя, ноги в стороны, наклон влево: 10 повторений
* Положение сидя, ноги в стороны, наклон в центр: 10 повторений
* Выпад вперед на левую и правую ногу: 10 повторений на каждую ногу
* Положение продольный шпагат: на левую и правую ногу 1 минута
* Положение поперечный шпагат: 1 минута

3.**Основная часть –**

Тактическая подготовка(самостоятельное изучение) 10 мин.

**Теория: Основные стойки**

**Стойка готовности**

Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Ступни расположены параллельно на ширине плеч. Туловище прямое. Кисти сжаты в кулаки и расположены в области живота, расстояние между ними около 6–8 см. Плечи расслаблены, локти слегка согнуты, взгляд направлен прямо вперед.

Наиболее распространенной ошибкой является широкое расположение ступней.



**Передняя стойка**

Расстояние между стопами составляет полтора шага. Ширина ног равна примерно ширине плеч. Стопа впередистоящей ноги направлена прямо вперед. Стопа сзадистоящей ноги также направлена вперед прямо и развернута под острым углом к направлению движения. Впередистоящая нога согнута в колене, а сзадистоящая нога выпрямлена. До 60 % массы тела приходится на впередистоящую ногу. Туловище расположено фронтально к направлению движения, плечи опущены, спина прямая. Кисти сжаты в кулаки, руки выпрямлены и расположены вдоль туловища под углом примерно 25°-40°. Плечи расслаблены, взгляд направлен прямо-вперед.

Расположение сзадистоящей ноги на одной линии с впередистоящей ногой. Отрыв пятки сзадистоящей ноги от земли. Направление стопы впередистоящей ноги наружу, а сзадистоящей ноги в сторону, а не вперед. Наклон туловища вперед или в сторону. Опущенная голова и поднятые плечи.



**Задняя стойка**

Расстояние между стопами составляет один шаг. Ступни расположены на одной линии. Стопа впередистоящей ноги направлена прямо вперед, стопа сзади стоящей ноги развернута в сторону под углом 90°. Сзади стоящая нога согнута в колене и до 70 % массы тела приходится на нее. Впередистоящая нога также слегка согнута в колене и составляет тупой угол. Колено сзади стоящей ноги отведено наружу и напряжено. Кисти сжаты в кулаки, руки выпрямлены и расположены вдоль туловища под углом примерно 25°-35°. Туловище прямое, взгляд направлен прямо-вперед.

Перенос веса тела на впередистоящую ногу. Расположение стопы сзади стоящей ноги не в сторону а назад, образуя тупой угол. Излишнее отклонение туловища назад или вперед. Слишком большой перенос веса тела на сзади стоящую ногу.



**Широкая фронтальная стойка**

Расстояние между стопами составляет один шаг. Ступни расположены параллельно друг к другу. Вес тела распределен на обе ноги. Колени развернуты максимально наружу. Спина прямая. Тазобедренный сустав подобран под себя. Кисти сжаты в кулаки и расположены в области бедер. Взгляд направлен прямо-вперед.

Смещение центра тяжести на одну ногу. Наклон туловища вперед или назад. Сведение колен внутрь. Направление стоп наружу, образуя между собой тупой угол. Опущенная голова и поднятые плечи.



**Практика:** Отработка основных стоек 10 мин.

**4.** **Заключительная часть:**

Расслабление лежа на коврике.

**6. Домашнее задания:**

Отработка элементов гибкости (по возможности ежедневно)

* Положение сидя, ноги вместе, выпрямлены в коленях вперед наклон к ногам: 10 повторений
* Положение сидя, ноги в стороны, наклон вправо: 10 повторений
* Положение сидя, ноги в стороны, наклон влево: 10 повторений
* Положение сидя, ноги в стороны, наклон в центр: 10 повторений
* Выпад вперед на левую и правую ногу: 10 повторений на каждую ногу
* Положение продольный шпагат: на левую и правую ногу 1 минута
* Положение поперечный шпагат: 1 минута

Обратная связь:

Фото самостоятельного выполнения заданий отправлять на электронную почту metodistduz@mail.ru для педагога Балкиной Елены Сергеевны