**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Фомина Валентина Анатольевича**

**Объединение – хапкидо**

**Программа – хапкидо**

**Группа – 02-76**

**Дата проведения: 30.12.2022**

**Время проведения: 18.30**

**Тема занятия: Тактическая подготовка. Базовая техника. Блоки, удары с перемещением в стойках.**

**Цель занятия: развитие с помощью разучивания и отработки упражнений координацию движений, силу, ловкость. Воспитание волевых качеств.**

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

**- упражнения для мышц шеи и головы:**

Наклон головы вперед, назад, вправо, влево.

Поворот головы вправо, влево.

Круговые вращения головой в правую и левую стороны.

- упражнения для мышц плечевого пояса:

Поднимание и опускание плеча.

Вращение плечами вперед, назад.

- упражнение на мышцы верхних конечностей:

Круговые вращения в лучезапястном суставе. К себе, от себя.

Круговые вращения в локтевом суставе. К себе, от себя.

Круговые вращения в плечевом суставе. К себе, от себя.

- упражнения на мышцы туловища:

Наклон вперед, прогиб назад.

Наклоны в правую и левую сторону.

Круговые движения в правую и левую сторону.

- упражнения на мышцы нижних конечностей:

Переходы с одной ноги на другую в приседе.

Выпады вперед левой и правой ногой.

Базовые стойки, перемещения и удары:

Ап соги. Левая нога впереди, правая стопа слегка развернута наружу. Корпус прямой. Руки на поясе. Расстояние в ширину между стопами- один кулак Расстояние в длину между стопами – два кулака. Сделать два, три шага вперед, с нанесением удара джумок джириги в средний уровень ( момтонг) разворот. Повторить 7-10 раз.

Базовые сойки, блоки:

Дючум соги. Ноги на ширине плеч. Стопы – параллельно друг другу. Руки в кулаках, прижаты к поясу. Ноги слегка согнуты в коленных суставах. Выполнить нижний блок (аре макки), средний блок (момтонг маки), верхний блок (ольгуль маки) по 10 раз.

Домашнее задание:

- повторить комплекс №4. Растяжка в шпагате. Блок ОФП по 30 раз.

- удар юп чаги на 4 счета.

Обратная связь: Фото и видео самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru), или вотсап на номер

8 905 682 30 02.

**Хорошей тренировки!!!!!!!**