**План-конспект**

**занятия педагога дополнительного образования**

 **Кызым Герман Игоревич**

Объединение-Хапкидо

Программа-«Хапкидо»

Группа-02-69

Дата проведения: 21.12.2023

Время проведения: 16:40

Тема занятия: «СФП. Ап, Тиго чаги после подшагивания, на месте»

Цель занятия: повысить уровень подготовки спортсмена.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

1. **Подготовительная часть**

-круговые вращения головой (5 раз в одну сторону, 5 в другую)

-круговые выражения рук (5 раз в одну сторону, 5 в другую)

-наклоны туловища (вперед, назад, влево, вправо)

-полу шпагат (1.5 мин)

-шпагат (3 мин)

1. **Основная часть**
* СФП

-Работа перед зеркалом, выполнение скачков вперёд, назад, вправо, влево движение выполняется в глухой защите (2 минуты)

-Подскоки, высоко поднимая бедра, двигаясь вперед и назад (10 раз)

-Бросок мяча в стену и ловли его, находясь в боевой стойке (2 минуты).

* Чен квон чиги. Передней и дальний удар рукой. (по 20 ударов на каждую руку)



- удар «Ап-Чаги» (20 раз)



-удар «Тиго-Чаги» (20 раз)



1. **Заключительная часть**

- сед, ноги врозь. Наклон туловища вперед, вправо, влево (20 наклонов)

- перекаты вперед, назад (10 раз)

- шпагат (2 минуты)

Домашнее задание:

Увеличить силу и выносливость ног.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на

электронную почту metodistduz@mail.ru, germankyzym@mail.ru для педагога Кызыма Г.И.