**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Фомина Валентина Анатольевича**

**Объединение – тхэквондо**

**Программа – тхэквондо**

**Группа – 03-87**

**Дата проведения: 22.12.2022**

**Время проведения: 18.30**

**Тема занятия: Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силы, прыгучести. Спарринг на три шага, выполнение с партнеров, применение простейших блоков и ударов руками.**

**Цель занятия: развитие с помощью разучивания и отработки упражнений координацию движений.**

**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.

 Спарринг на три шага в базовых стойках:

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 три шага вперед, с блоком аре маки, момтонг маки, ольгуль маки, разворот. Повторить 3-5 раз.

Абгуби соги. Выполнит удар ап чаги в средий уровень, после удара принять положение абгиби соги. Сделать тоже другой ногой. Повторить 3-5 раз.

Выпрыгивания. Из положения упор присев, сделать выпрыгивание вверх. После чего принять положение упор присев (исходное). Повторить 2-3 серии по 10 раз.

Выпрыгивания, колени к груди. И.п. стоя, ноги на ширине плеч. Сделать выпрыгивание вверх с одновременным подниманием колен к груди. Повторить 2-3 серии по 10 раз.

Шаги альпиниста. Принять положение: левая нога впереди, правая сзади. Расстояние между ногами в длину 40-50 см., выполнить смену смену ног прыжком. Повторить 2-3 серии по 10 раз.

 Домашнее задание:

- повторить комплекс №1. Растяжка в шпагате. Блок ОФП по 40 раз.

- удар юп чаги на 4 стета.

- пхумсе № 5

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

8 905 682 30 02.

**Хорошей тренировки!!!!!!!**