План-конспект занятия

педагога дополнительного образования

Фомин Валентин Анатольевич

Объединение – Хапкидо

Программа – Хапкидо

Группа – 01-71

Дата проведения: 15.12.2023

Время проведения: 18.30

Тема занятия: Тактическая подготовка. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами).

Цель занятия: Изучить специальные упражнения для улучшения техники ударов ногами.

-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.

Упражнения на технику и точность нанесения ударов:

- И.п. стойка ап соги. удар ап чаги на 4 счета. Вернуться в исходное положение. Повторить то же другой ногой.

Выполнить по 10-15 раз каждой ногой 3 подхода.

- И.п. стойка ап соги. Удар юп чаги на 4 счета. Вернуться в исходное положение. Повторить то же другой ногой.

Выполнить по 10-15 раз каждой ногой 3 подхода.

- И.п. стойка ап соги. Удар тиго чаги на 4 счета. Вернуться в исходное положение. Повторить то же другой ногой.

Выполнить по 10-15 раз каждой ногой 3 подхода.

Домашнее задание:

- растяжка в шпагате. Блок ОФП по 20 раз.

- удар юп чаги на 4 стета.

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!!!!!!!