**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Кеменов Геннадий Николавич**

**Объединение – хапкидо**

**Программа – хапкидо**

**Группа – 02-70,02-72, 02-73.**

**Дата проведения: 15.12.2023**

**Время проведения: 8.50, 16.50, 18.30**

Тема занятия: Специальная физическая подготовка. Ап, Тиго чаги после подшагивания, на месте.

Цель занятия: Изучить технику удара ногами вперед и с боку.

-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.

 Базовые стойки:

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, разворот. Повторить 7-10 раз.

Норомхи соги. Ноги на ширине плеч. Стопы – параллельно друг другу. Руки в кулаках перед собой. Слегка согнуты в локтевых суставах. Расстояние между кулаками – один кулак. Из свободного положения встать в стойку 7-10 раз.

Мао соги. Ноги вместе. Руки прижаты к телу. Кисти рук собранны в кулак Из свободного положения встать в стойку 7-10 раз.

И.п. принять низкую стойку. Выполнить переходы с колена на стопу перед 3 раза, разворот на месте, назад 3 раза. Повторить 3-5 раз.

И.п. принять положение боковой страховки. Выполнить переход с правой страховки в левую. Повторить 5-7 раз.

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, удар ап чаги , вперед , вверх. Формируя ударную часть стопы.

Повторить 18 раз на каждую ногу.

И.п. стоя, ноги на ширине, удар ногой тиго чаги, с боку. Контролировать баланс тела и равновесие.

Повторить 18 раз на каждую ногу.

 Домашнее задание:

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

- удар юп чаги на 4 стета.

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

8 950 805 73 32.

**Хорошей тренировки!!!!!!!**