План-конспект

занятия педагога дополнительного образования

Кызыма Герман Игоревич

Объединение-Хапкидо

Программа- «Хапкидо»

Группа-02-69

Дата проведения: 16.12.2023

Время проведения: 17:00

Тема занятия: «СФП. Махи, удержание прямых ног. Чен квон чиги, передней, дальней»

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)

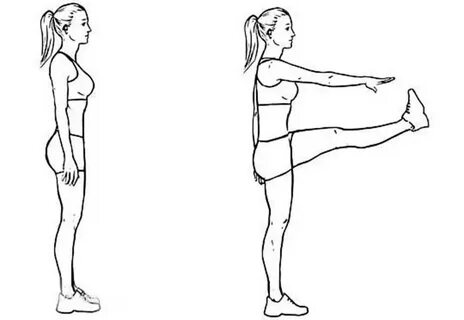
-полу шпагат (1.5 мин)

-шпагат (3 мин)

1. Основная часть

* Махи ногами (по 10 повторений)

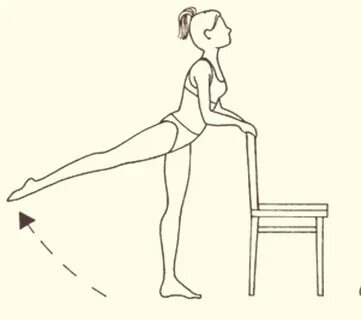
- мах вперед прямой нагой, опорная нога стоит плотно к полу (с удержанием на 5 сек.)



- мах в сторону прямой ногой, опорная нога стоит платно к полу (с удержанием на 5 сек.)



-мах прямой ногой назад, опорная нога стоит плотно к полу (с удержанием на 5 сек.)



* 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)



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](mailto:metodistduz@mail.ru), germankyzym@mail.ru для педагога Кызыма Г.И.