**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Фомина Валентина Анатольевича**

**Объединение – хапкидо**

**Программа – хапкидо**

**Группа – 02-76**

**Дата проведения: 26.12.2022**

**Время проведения: 18.30**

**Тема занятия: Специальная физическая подготовка.**

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

Норомхисоги. 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.

Домашнее задание:

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

- удар юп чаги на 4 счета.

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!!!!!!!**