**План-конспект**

**дистанционного занятия по каратэ**

**педагога дополнительного образования Асанова А.Ф.**

**Объединение: «Хапкидо»**

Программа - «Хапкидо»

Группа № 01-70

Дата проведения: 12.12.2023.

Время проведения: 16.50

**Тема:** «Тактическая подготовка. Базовые стойки, перемещения в них. Страховки».

**Цель:** отработка и совершенствование основных стоек, перемещение в них. Отработка страховки.

**Ход занятия:**

**1**.**Подготовительная часть (30 мин.)**

Разминка:

1) наклоны головы влево, вправо; вперед, назад.

2) поднимаем и опускаем плечи вверх, вниз.

3) круговые движения в локтевых суставах внутрь, наружу.

4) круговые движения в запястьях.

5) круговые движения прямыми руками вперед, назад.

6) правая рука вверх, левая вниз, отведение прямых рук назад, со сменой положения рук.

* кувырок вперед,
* кувырок назад,
* кувырок вперед через правое (левое) плечо,
* кувырок назад через правое (левое) плечо.
* Восстановления дыхания.

Статическая разминка для всего тела: комплекс общеразвивающих упражнений на месте.

Комплекс упражнений для развития гибкости:

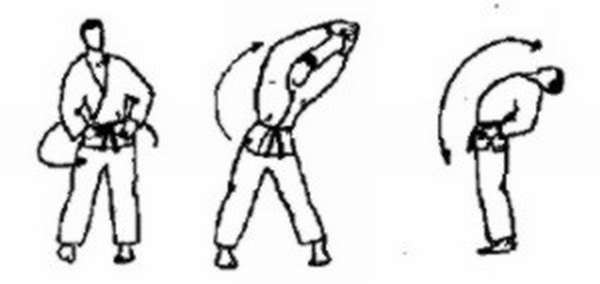
-наклоны туловища к левой и правой ноге,

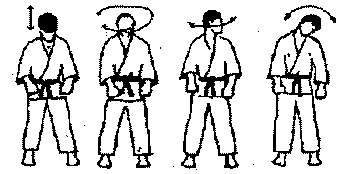
-полу выпады к левой и правой ноге,

- «бабочка»,

-шпагаты к левой и правой ноге,

-махи левой и правой ногой вперёд (выполняются прямой ногой).

****



**2.Основная часть (30 мин.):**

Повторить 4 базовые стойки в хапкидо.

Первая:

Кёнго чазе (левостароняя стойка)



Обратить внимание на положение ступней. Левая (передняя нога) смотрит вперед. Задняя (правая) ступня смотрит в сторону (вправо) Колени подсогнуты

Вторая:

Пано чазе (правостороняя стойка)

Обратить внимание на положение ступней. Правая (передняя нога) смотрит вперед. Задняя (левая) ступня смотрит в сторону (влево) Колени подсогнуты

Третья:

Пхен чазе

Стойка ожидания. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу. Колени подсогнуты

Четвертая:

Кимадзадзе. Поза всадника. Широкая стойка, бедра параллельно полу

Перемещения в стойки Кенго чазе:

Кейджекто. Шагает сначала передняя нога потом задняя

Поджокто. Шагает сначала задняя нога потом передняя

По такой же аналогии двигаемся в правосторонней стойки

**3.Заключительная часть (5 мин):**

Потянуться, сделать наклон вниз с выдохом, развести ноги в сторону и при поднимании спины сделать вдох так повторить 10 раз. Затем задержаться внизу расслабить спину. Следующее лечь на спину прижать к себе колени и покачать вперед-назад так же для расслабления спины и восстановления.

**Домашнее задание:**

- приседания (40 раз) приседаем с прямой спиной до конца.

- отжимания (40 раз) положения спины параллельно полу, сгиб рук в локтях 90 градусов.

- пресс (40 раз) руки за головой касаются колен.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Асанов А.Ф.