**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Кеменова Геннадия Николаевича**

**Объединение: «Хапкидо»**

**Программа: «Хапкидо»**

**Группа:02-74,02-75, 02-76**

**Дата проведения: 11.12.2023**

**Время проведения: 15.10-16.40, 16.50-18.30, 18.30-20.00,**

**Тема занятия:** СФП. Чен квон чиги на мешке ближней и дальней рукой

**ЦЕЛЬ:** изучить особенности ударов руками для более эффективного выполнения спарринговой техники.

**ЗАДАЧИ:**

-способствовать совершенствованию техники ударов руками

-улучшить координацию движений и мышечную память, повысить уровень самоконтроля;

-способствовать воспитанию упорства, трудолюбия, уверенности в себе;

**Разминка общая**

1. И.п. – основная стойка.

Наклон головы в перед - в лево -в право.

Поворот головы в лево - в право.

Круговые движения плечами вперёд-назад.

1. И.п. – руки вытянуты вперед на уровне плеч,кисти собраны в кулак, ноги на ширине плеч.

Круговые движения наружу, во внутрь кулаками.

Круговые движения наружу, во внутрь предплечьями.

Одновременные круговые движения руками вперед, назад.

1. И.п. – руки на поясе, ноги на ширине плеч.

Наклоны корпуса влево, вправо, вперед, назад.

1. И.п. – руки опущены, ноги на расстояние две ширины плеч.

Полу-выпады в лево,в право. Полные выпады в лево,в право.

1. И.п. – основная стойка.

Выпад вперед на правую ногу, левую ногу.

Круговые движения стопой правой, левой ногой во внутрь, наружу.

**Растягивающие упражнения на полу.**

Наклон корпуса из положения седа, ноги прямые.

Упражнение «бабочка».

Стопу согнутой ноги прижимаем к груди, к уху.

Выпрямляем одну ногу с фиксацией в сторону-вверх, вперед-вверх.

На другую ногу повторить тоже самое.

И.п. - Сед ноги врозь, руки на полу.

Наклон к правой ноге, к левой ноге, наклон вперед.

Упражнение поперечный «шпагат»; левый, правый продольный «шпагат», поперечный «шпагат».

Исходное положение-спортивная стойка в степе «ап-соги» (подскоки, пружинящие движения):

Повороты корпуса на месте;

**Разминка специальная**

**Ударные поверхности ноги**

*Площадь ступни под большим пальцем.*

При нанесении удара пальцы максимально отгибаются вверх.

[](https://bookitut.ru/Khapkido-dlya-nachinayushhikh.53.pic)

*Внешнее ребро стопы.*

В основном используется для ударов в сторону. Ударной площадью служит ребро стопы от мизинца до пятки.

[](https://bookitut.ru/Khapkido-dlya-nachinayushhikh.54.pic)

*Ступня ноги.*

Используется для нанесения ударов в голову, в туловище, в пах. Также может служить для изменения траектории удара противника в защите.

[](https://bookitut.ru/Khapkido-dlya-nachinayushhikh.55.pic)

*Подъем стопы.*

Верхняя поверхность стопы. Пальцы стопы натянуты вниз.

[](https://bookitut.ru/Khapkido-dlya-nachinayushhikh.56.pic)

*Пятка*.

Используется для ударов назад, сверху-вниз или для толкающего удара вперед. Для того чтобы эффективно нанести удар пяткой нужно стопу отогнуть вверх.

[](https://bookitut.ru/Khapkido-dlya-nachinayushhikh.57.pic)

*Колено*.

Используется в основном в ближнем бою. При ударе коленом пятка должна располагаться как можно ближе к задней части бедра, колено максимально сгибаться. Удары коленями наносятся прямо и сбоку.

[](https://bookitut.ru/Khapkido-dlya-nachinayushhikh.58.pic)

Удары рукой являются наиболее важным средством достижения победы над противником. Они чрезвычайно эффективны в поединке, так как могут быть нанесены неожиданно, по непредсказуемой траектории и достаточно быстро. Хорошо поставленный удар рукой может решить исход боя. В Хапкидо насчитывается около десятка наиболее часто используемых ударов рукой.

**Чён** **квон** **чиги** - прямой **удар** кулаком

Судо **чиги** - рубящий **удар** ребром ладони

Ве **квон** **чиги** - круговой **удар** кулакомПалькум чи **чиги** - **удар** локтем (снизу вверх, круговой, в сторону)

Чан **чиги** - прямой **удар** основанием ладони

Кван су **чиги** - прямой **удар** пальцами

Юксудо **чиги** - рубящий **удар** обратным ребром ладони

Каг **квон** **чиги** - **удар** обратной стороной кулака

Са джи **квон** **чиги** - **удар** согнутыми фалангиами 4 пальцев

Хо ку **чиги** - **удар**-захват большим и указательным. ... стопоряший **удар** передней ногой, прямой и боковой **рукой**

**Чён квон чиги - прямой удар кулаком**

[**https://vk.com/wall-13192870\_1631?ysclid=lq0v2wywu0960359877**](https://vk.com/wall-13192870_1631?ysclid=lq0v2wywu0960359877)

**Домашнее задание:** отработать основные удары руками по 5 повторений каждое.

**Обратная связь:** Фото и видео самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru)