**План-конспект**

**занятия педагога дополнительного образования**

**Кызым Герман Игоревич**

Объединение-Хапкидо

Программа-«Хапкидо»

Группа -02-69

Дата проведения: 13.12.2023

Время проведения: 15:00

Тема занятия: «СФП. Чен квон чиги на мешке ближней, дальней рукой.»

Цель занятия: совершенствование блоков и ударов, формирование навыка.

**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)

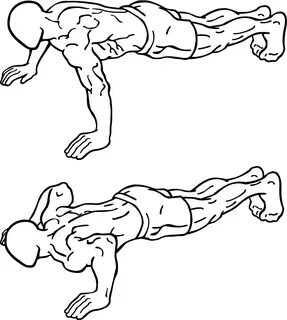
1. **Основная часть**

-Чен квон чиги ближней и дальней рукой (на каждую руку по 20 ударов)

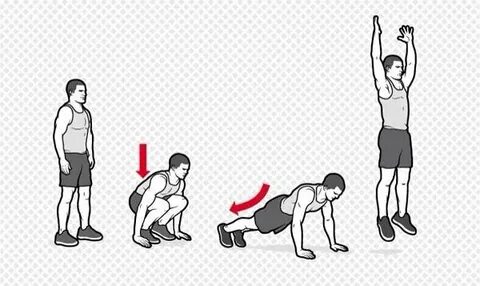


**СФП**

* Сгибание-разгибание рук в упоре лежа

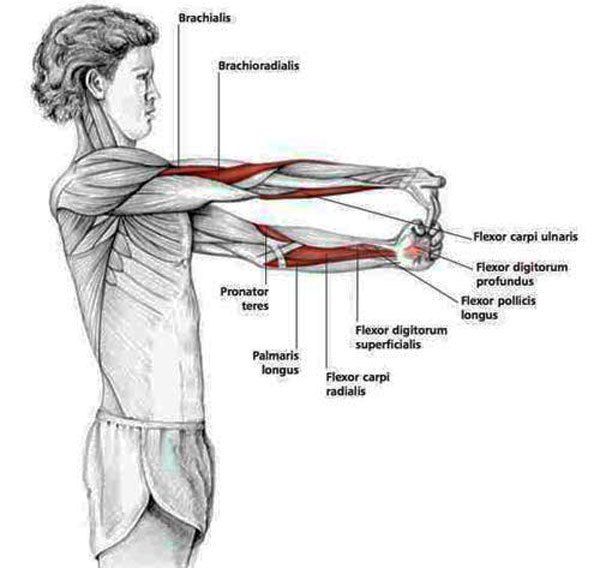


* Связка: упор присев, упор лежа, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, упор присев, прыжок вверх хлопок над головой, упор присев.(3 подхода, по 10 раз)

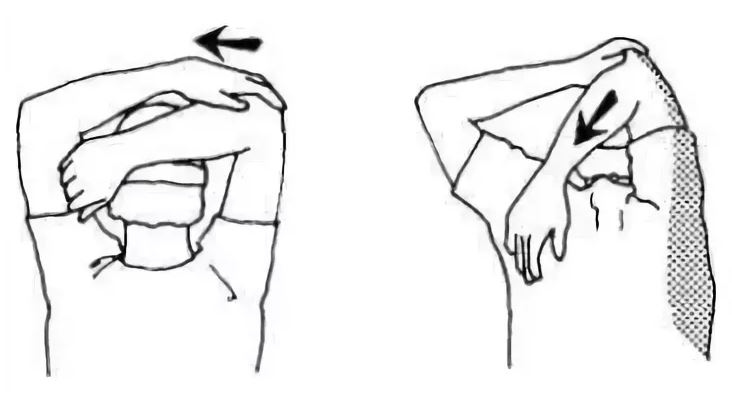


1. **Заключительная часть**

-растяжка бицепса (1 мин)



-растяжка трицепса (1 мин)



Обратная связь:

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на

электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru), germankyzym@mail.ru для педагога Кызым Г.И.