**План-конспект занятия**

 **педагога дополнительного образования**

**Кеменова Геннадия Николаевича**

**Объединение: «Хапкидо»**

**Программа: «Хапкидо»**

**Группа:02-74,02-75, 02-76**

**Дата проведения: 18.12.2023**

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

**Тема занятия:** СФП. Махи, удержание прямых ног, чен квон чиги, передней 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;

Махи, удержание прямых ног:

И.п. ноги на ширине плеч, вращение согнутой ногой в колене, на уровне пояса. Наружу.

Левой, правой ногой по 18 раз.

И.п. стоя ноги ширине плеч, вращение согнутой ногой в колене, на уровне пояса. Во внутрь.

Левой, правой ногой по 18 раз.

И.п. стоя ноги на ширине плеч, мах левой, правой ногой поочередно. Вперед перед собой, до уровня головы, 18 раз.

И.п. стоя ноги на ширине плеч, махи левой, правой ногой в сторону до уровня плеч, 18 раз.

И.п. стоя ноги на ширине плеч, удержание прямой ноги на уровне пояса. По 15 сек. левой, правой ногой.

И.п. стоя ноги на ширине плеч, удержание прямой ноги в сторону на уровне пояса. По 15 сек. левой, правой ногой.

**Разминка специальная**

**Ударные поверхности ноги**

*Площадь ступни под большим пальцем.*

При нанесении удара пальцы максимально отгибаются вверх.



*Внешнее ребро стопы.*

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



*Ступня ноги.*

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



*Подъем стопы.*

Верхняя поверхность стопы. Пальцы стопы натянуты вниз.



*Пятка*.

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



*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.



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