**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Фомин Валентин Анатольевич**

Объединение – Хапкидо

Программа – Хапкидо

Группа – 02-71

Дата проведения: 13.12.2023

Время проведения: 16.50

Тема занятия: Специальная физическая подготовка. Махи, удержание прямых ног.

Цель занятия: Изучить специальные упражнения для развития и укрепления связочно-сухожильной работы ног.

-развитие с помощью разучивания и отработки упражнений 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.

Норомхи соги. 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.

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, вращение согнутой ноги в колене наружу.

Повторить 18 раз на каждую ногу.

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, вращение согнутой ногой в колене во внутрь.

Повторить 18 раз на каждую ногу.

И.п. ноги на ширине плеч, мах левой ногой вперед перед собой до уровня головы

Повторить 18 раз на каждую ногу.

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

Повторить 18 раз на каждую сторону.

И.п. ноги на ширине плеч, удержание прямой ноги на уровне пояса.

Зафиксировать на 15 сек. на уровне пояса, левую и правую ногу.

И.п. ноги на ширине плеч удержание прямой ноги на уровне пояса в течении 15 сек.

Левой, правой.

Домашнее задание:

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

- удар юп чаги на 4 стета.

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

8 905 862 30 02

**Хорошей тренировки!!!!!!!**