|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | Утверждаю  Директор МБУ ДО ДЮСШ № 2  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Н. Кожарина  Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |

**ПЛАН**

учебно-тренировочных занятий для обучающихся отделения «Тхэквондо»

группа «НП-1» в период **с 12.05.2020** до особого распоряжения УО

**Тренер-преподаватель – Ким Александра Александровна**

*Расписание-понедельник, среда, пятница*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **Содержание занятий** | | **Кол-во**  **Академических часов** |
| Понедельник | 10 мин. Степ  Аббревиатуры:  П(подскок)  О(отскок)  Шв (шаг вперёд)  Шн (шаг назад)  Сс (степ-смена или пхальбакко)  Цифра означает количество повторений. Например 2П(2 подскока вперёд)  С(степ на месте)  В(выдергивание)  1м. В+П+3С+О (правая стойка)  1м. В+П+3С+О (левая)  1м. В+2П+3С+О (правая)  1м. В+2П+3С+О (левая)  1м. В+Шв +О+3С (п,л)  1м. В+Шн+П+3С(п,л)  1м. В+П+О+Сс (п,л)  1м. В+2П+2О+Сс (п,л)  1м. В+2Шв+2О+Сс(п,л)  1м. В+2П+Сс+2О (п,л)  Делаем правильно все передвижения, на технику, степ непрерывный в течении 10мин.  Уделить особое внимание правильному степу и сделать работу над ошибками.  Техника удара доле чаги возле стенки по 50 повторений на кажду ногу:  -на 6 частей  -на 4 части  -на 2 части  ОФП  3 по 10 отжимания  3 по 20 пресс  3 по 20 приседания  3 по 30 спина  ТТП  Др.виды спорта и подв.игры  Инструкторская и судейская практика (изучение правил соревнований)  Психологическая подготовка  Заминка | | 2 |
| Среда | 10 мин. Суставная разминка  10 мин. Степ  Аббревиатуры:  П(подскок)  О(отскок)  Шв (шаг вперёд)  Шн (шаг назад)  Сс (степ-смена или пхальбакко)  Цифра означает количество повторений. Например 2П(2 подскока вперёд)  С(степ на месте)  В(выдергивание)  У (уклон корпуса от удара)  1м. В + П+О (правая стойка)  1м. В+П+О (левая)  1м. В+2П+2О (правая)  1м. В+2П+2О (левая)  1м.  В+П+Сс+2О (правая, левая)  1м. В+2П+2О +Сс(п,л)  1м. В+ОУ+2П (правая)  1м. В+ОУ+2П (левая)  1м. В+Шв+О(п,л)  1м. В+2П+Сс+2О (п,л)  Делаем правильно все передвижения, на технику, степ непрерывный в течении 10мин.  Уделить особое внимание правильному степу и сделать работу над ошибками.  Техника удара доле чаги возле стенки по 20 повторений  на кажду ногу 2 похода:  -на 2 части с задержкой ноги на ударе (выпрямленная нога) в течении 3 секунд  Техника удара епчаги (толчковый удар) возле стенки по 20 повторений  на кажду ногу 2 подхода:  -на 2 части с задержкой ноги на ударе (выпрямленная нога) в течении 3 секунд  Скакалка 10 минут  ОФП  3 по 10 отжимания  3 по 20 пресс  3 по 20 приседания  3 по 30 спина  Скакалка 5 минут  ТТП  Др.виды спорта и подв.игры  Инструкторская и судейская практика (изучение правил соревнований)  Психологическая подготовка  Заминка и растяжка шпагатов | | 2 |
| Пятница | Суставная разминка  10 мин. Степ  Аббревиатуры:  П(подскок)  О(отскок)  Шв (шаг вперёд)  Шн (шаг назад)  Сс (степ-смена или пхальбакко)  Цифра означает количество повторений. Например 2П(2 подскока вперёд)  С(степ на месте)  В(выдергивание)  У (уклон корпуса от удара)  1м. В + П+О (правая стойка)  1м. В+П+О (левая)  1м. В+2П+2О (правая)  1м. В+2П+2О (левая)  1м.  В+П+Сс+2О (правая, левая)  1м. В+2П+2О +Сс(п,л)  1м. В+ОУ+2П (правая)  1м. В+ОУ+2П (левая)  1м. В+Шв+О(п,л)  1м. В+2П+Сс+2О (п,л)  Делаем правильно все передвижения, на технику, степ непрерывный в течении 10мин.  Уделить особое внимание правильному степу и сделать работу над ошибками.  Отработка связок по 2 минуты, отдых 1 мин:  Дп-доллячаги передней ногой  Дп-доллячаги задней ногой  Поскок+Дп+Дп+2 отскока (правая)   Поскок+Дп+Дп+2 отскока (левая)  Подскок+Дп+Дз+ 2отскока(правая и левая)  Отскок+Дз(правая и левая)  Отскок +Дп(правая)   Отскок +Дп(левая)  ОФП  3 по 10 отжимания  3 по 20 пресс  3 по 20 приседания  3 по 30 спина  Скакалка 10 минут  ТТП  Др.виды спорта и подв.игры  Инструкторская и судейская практика (изучение правил соревнований)  Психологическая подготовка  Заминка | | 2 |
| Утверждаю  Директор МБУ ДО ДЮСШ № 2  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Н. Кожарина  Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | |

**ПЛАН**

учебно-тренировочных занятий для обучающихся отделения «Тхэквондо»

группа «УТ-1» в период в период **с 12.05.2020** до особого распоряжения УО **Тренер-преподаватель – Ким Александра Александровна**

*Расписание-вторник, четверг, суббота, воскресенье*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **Содержание занятий** | **Кол-во**  **академических часов** |
| **Вторник** | 10 мин разминка  10 мин степ(3 мин только степ , 3 мин степ с имитацией ударов коленями , 3 мин степ с ударами )  5-10 мин растяжка Шпагат (правый , левый , поперечный)                 2 мин отдых  Вся работа на ракетках или лапах:  1. 2мин свободная работа в корпус (без толчков)  2. 2 мин свободная работа в голову  3. 3 мин в голову и корпус (если одна ракетка то ее держите на корпусе а в голову пусть бьет по воздуху )            2 мин отдых  4. 3 мин только толчки и удар рукой( ракетка на уровне корпуса )  5. 3 мин тоже самое☝но добавляете любые удары в голову  6.свободная работа на корпус и голову (ракетку на корпусе  меняете под толчек или доле )  Главное работать разнообразно  2 подхода  30 отжиманий  30 приседаний  30 пресс  30 спина  30 выпрыгивании с колен  ТТП, СФП  Др.виды спорта и подв.игры  Инструкторская и судейская практика (изучение правил соревнований)  Заминка | 3 |
| **Четверг** | 10 минут разминка  5 минут степ  Все правой и левой по 3 мин👇между раундами 30 секунд проверяете защиту (после 3,6,9 раундов 1 мин перерыв)  1. М  2.М +перевод  3.М+перевод+ Дз  4.М+перевод+Кл+ Нэ           2 НОМЕРОМ  5.Любые толчки  6.Сдвоенный голова  7.М сдвоенный +въезд передней  8.Сайт в сторону Дз голова  9. Х или Т  Закачка :  30 приседаний  30 спина  30 отжиманий  30 пресс  30 выпрыгивания с колен  Хуре чаги-Х  Твит чаги-Т  Миро чаги(Еп чаги)-М  Доле задней-Дз  Клинч-Кл  Нэре-нэ  ТТП  Др.виды спорта и подв.игры  Инструкторская и судейская практика (изучение правил соревнований)  Заминка | 3 |
| **Суббота** | 10 минут разминках  10 минут бег(скакалка)  5-10 минут растяжкам      2 минуты перерыв  1. 2 минуты работа только голова  2.2 минуты работы только корпус  3.2 минуты работы только левой передней ногой  4. 2 минуты работы только правой передней ногой                Минута отдых  5.3 минуты работы в клинче  6. 1 минута работы правой ногой фихтовка  7. 1 минута работы левая нога фихтовка                 Минута отдых  8. 3 минуты работа левой и правой фихтовка с ноги на ногу только перескакивать  9. 3 минуты Свободная работа корпус и голова  2 подхода  30 отжиманий  30 приседаний  30 пресс  30 спина  30 выпрыгивании с колен.  Растяжка 5-10 минут  ТТП  Др.виды спорта и подв.игры  Инструкторская и судейская практика (изучение правил соревнований)   Заминка | 3 |
| **Воскресенье** | СФП:  Разминка суставная, махи-10 мин;  Л/бег-10 мин.  пр, лев, с выносом колена, с подхлестом-5 мин.  челночный бег.  Подводка:  1. Отработка старта-10 по 8 м. Стартуем на 3 счета (НА СТАРТ, толчковая нога впереди; ВНИМАНИЕ, 70% веса переносим на толчковую, противоположная рука согнута в локте, выносим вперед, корпус под углом 46\*; МАРШ- старт).  2. Отработка поворотов медленно-10 по 5 м.  ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО:  Разворачиваемся через одно плечо.  3. Отработка на дистанции 8 м 4 поворота-5 раз. Включаемся на 80-90%.  4. Отработка на дистанции 5, 10, 15 м-5 раз. Каждый раз увеличивается дистанция на 5 м.  5. Отработка челнока на дистанции 8 м 4 поворота с предметами-5 раз. Поставить стаканы, камни, любой небольшой предмет, на дистанции 8 м, и делаем ускорение, разворот, берем предмет, ускорение, и оставляем предмет на другом конце дистанции.  6. Отработка финиша.  На скакалке прыгаем с выносом колена, не высоко, имитируя бег на месте, 20-25 сек, затем бросаем скакалку, и ускорение на 10-12 м.  ТТП  Др.виды спорта и подв.игры  Инструкторская и судейская практика (изучение правил соревнований)  Психологическая подготовка  Заминка | 3 |