|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| УтверждаюДиректор МБУ ДО ДЮСШ № 2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Н. КожаринаПриказ № \_\_\_\_\_ 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 отжимания3 по 20 пресс3 по 20 приседания3 по 30 спина ТТПДр.виды спорта и подв.игрыИнструкторская и судейская практика (изучение правил соревнований)Психологическая подготовкаЗаминка  | 2 |
| Среда | 10 мин. Суставная разминка10 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 секундТехника 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 секундСкакалка 10 минутОФП 3 по 10 отжимания3 по 20 пресс3 по 20 приседания3 по 30 спинаСкакалка 5 минутТТПДр.виды спорта и подв.игрыИнструкторская и судейская практика (изучение правил соревнований)Психологическая подготовкаЗаминка и растяжка шпагатов | 2 |
| Пятница  | Суставная разминка10 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 ногойДп-доллячаги задней ногойПоскок+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 отжимания3 по 20 пресс3 по 20 приседания3 по 30 спинаСкакалка 10 минутТТПДр.виды спорта и подв.игрыИнструкторская и судейская практика (изучение правил соревнований)Психологическая подготовкаЗаминка | 2 |
| УтверждаюДиректор МБУ ДО ДЮСШ № 2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Н. КожаринаПриказ № \_\_\_\_\_ 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 разминка10 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 отдыхВся 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 отдых4. 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 коленТТП, СФПДр.виды спорта и подв.игрыИнструкторская 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. М2.М +перевод 3.М+перевод+ Дз4.М+перевод+Кл+ Нэ         2 НОМЕРОМ5.Любые толчки 6.Сдвоенный голова7.М сдвоенный +въезд передней 8.Сайт в сторону Дз голова9. Х или ТЗакачка :30 приседаний30 спина30 отжиманий 30 пресс 30 выпрыгивания с коленХуре чаги-ХТвит чаги-ТМиро чаги(Еп чаги)-МДоле задней-ДзКлинч-КлНэре-нэТТПДр.виды спорта и подв.игрыИнструкторская 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 отдых5.3 минуты работы в клинче 6. 1 минута работы правой ногой фихтовка 7. 1 минута работы левая нога фихтовка                Минута отдых8. 3 минуты работа левой и правой фихтовка с ноги на ногу только перескакивать 9. 3 минуты Свободная работа корпус и голова2 подхода 30 отжиманий 30 приседаний 30 пресс 30 спина 30 выпрыгивании с колен. Растяжка 5-10 минут ТТПДр.виды спорта и подв.игрыИнструкторская 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.ТТПДр.виды спорта и подв.игрыИнструкторская и судейская практика (изучение правил соревнований)Психологическая подготовкаЗаминка | 3 |