**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для обучающихся отделения «Тхэквондо»

 группы «НП-1» в период **с 04.04.2020 по 30.04.2020 года**

Тренер-преподаватель – Ким Александра Александровна

*Дни занятий-понедельник, среда, пятница*

|  |  |
| --- | --- |
| **Дни недели** | **Содержание занятий** |
| 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 Заминка  |
| 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 минутЗаминка и растяжка шпагатов |
| Пятница  | 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.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 минутЗаминка |