**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 отжимания  3 по 20 пресс  3 по 20 приседания  3 по 30 спина  Заминка |
| 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  Заминка и растяжка шпагатов |
| Пятница | 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.  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  Заминка |