Дистанционные индивидуальные задания для обучающихся

СОГ отделения тхэквондо

Тренера-преподавателя Мехряковой Н.В

06.11 – 20.11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **06.11 пт занятие № 18** | | | | |  |  |  |  |  |  |
| ОФП, отработка техники ударов ногами | | | | |  |  |  |  |  |  |
| № | Содержание упражнений | Объем работы | | Методические указания выполнения |  |  |  |  |  |  |
| 1. | ору на месте |  | 5 мин |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | бег с разным темпом |  | 2 мин - 15 сек (повтор 5 подходов без остановки) | медленный бег - ускорение |  |  |  |  |  |  |
| 3. | растяжка |  | 10 - 15 мин | шпагаты по 1 минуте на каждый |  |  |  |  |  |  |
| 4. | удары ногами статика на 4 счета, на 1 счет |  | по 10 раз на каждую ногу | ап чаги, долио чаги, юп чаги.  Между ударами перерыв по 3 минуты |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Растяжка сидя на полу |  | 10 мин | Наклоны, шпагаты |  |  |  |  |  |  |
| 6. | офп |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | планка | 3\*1 мин |  | тело должно быть ровным |  |  |  |  |  |  |
| 7. | заминка |  |  | Мостик, березка |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | |  |  |  |  |  |  |
| **09.11пон занятие № 19** | | | | |  |  |  |  |  |  |
| СФП, ОФП | | | | |  |  |  |  |  |  |
| № | Содержание упражнений | Объем работы | | Методические указания выполнения |  |  |  |  |  |  |
| 1. | ору на месте | 5 мин |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | выносы колена на месте | 3 подхода по 20 сек |  | с правой ноги 20 сек, потом с левой ноги |  |  |  |  |  |  |
|  | вынос колена со смены ног | 3 подхода по 20 сек |  | отдых между подходами 30 сек |  |  |  |  |  |  |
|  | по два раза с каждой ноги | 3 подхода по 20 сек |  | отдых между упражнениями 2 мин |  |  |  |  |  |  |
|  | прыжок колени к груди | 3 подхода по 20 сек |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | прыжок захлест стоп | 3 подхода по 20 сек |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | офп |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | пресс «тройка» | 10 раз |  | выполняем правильно, поднимая корпус и ноги |  |  |  |  |  |  |
|  | выпрыгивания | 3 по 10 раз |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | отжимания | 15 раз |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | растяжка | 10 мин |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | заминка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | |  |  |  |  |  |  |
| **11.11 ср занятие № 20** | | | | |  |  |  |  |  |  |
| ОФП, ТТП, базовая техника ног | | | | |  |  |  |  |  |  |
| № | Содержание упражнений | Объем работы | | Методические указания выполнения |  |  |  |  |  |  |
| 1. | ОРУ на месте | 5 мин. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Упражнения на скакалке | 100раз | отдых между подходами 3мин. | на 2 ногах |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 100 раз | отдых между подходами 3мин. | на 1 ноге лев./прав. |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 100 раз | отдых между подходами 3мин. | ноги вместе , врозь |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 100 раз | отдых между подходами 3мин. | разножка |  |  |  |  |  |  |
| 3. | растяжка | 15-20 м. |  | наклоны, выпады, шпагаты |  |  |  |  |  |  |
| 4. | махи ногами | 5-7мин. |  | ап пхальолиги, паккатпхаль, ан пхаль , юппхаль, твитпхаль |  |  |  |  |  |  |
| 5. | удары ногами | 10 раз | с каждой ноги | ап чаги, долио чаги, миро чаги, нерио чаги, юп чаги |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Заминка | 3-5мин. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13.11 пт занятие № 21** | | | | |  |  |  |  |  |  |
| СФП, ОФП | | | | |  |  |  |  |  |  |
| № | Содержание упражнений | Объем работы | | Методические указания выполнения |  |  |  |  |  |  |
| 1. | ору на месте | 5 мин |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | выносы колена на месте | 20 раз |  | с правой ноги 20 раз, потом с левой ноги 20 раз |  |  |  |  |  |  |
|  | вынос колена со смены ног | 20 раз |  | отдых между упражнениями 2 мин |  |  |  |  |  |  |
|  | по два раза с каждой ноги | 20 раз |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | смещение вправо влево, вперед назад | по 20 раз |  | стэп выполняем правильно |  |  |  |  |  |  |
| 3. | офп  пресс «тройка» |  | 10 раз | выполняем правильно, поднимая корпус и ноги |  |  |  |  |  |  |
|  | выпрыгивания | 10 раз |  | полностью приседаем и выпрыгиваем как можно выше |  |  |  |  |  |  |
|  | отжимания | 15-20 раз |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | растяжка | 10 мин |  | шпагаты |  |  |  |  |  |  |
| 5. | заминка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | |  |  |  |  |  |  |
| **16.11пон занятие № 22** | | | | |  |  |  |  |  |  |
| ОФП, ТТП, отработка техники ног в статическом положении | | | | |  |  |  |  |  |  |
| № | Содержание упражнений | Объем работы | | Методические указания выполнения |  |  |  |  |  |  |
| 1. | ОРУ на месте | 5 мин. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Статика на полу | 20 мин | 10 раз с каждой ноги | ап чаги, долио чаги, ап хурио чаги, юп чаги |  |  |  |  |  |  |
| 3. | ОФП : |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | пресс | 3\*20 раз |  | подъем ног ( отдых между подходами 2 мин) |  |  |  |  |  |  |
|  | спина | 3\*30 раз |  | отдых между подходами 2 мин |  |  |  |  |  |  |
|  | отжимание | 3\*10 раз |  | отдых между подходами 2 мин. |  |  |  |  |  |  |
| 4. | растяжка | 15-20 м. |  | наклоны, выпады, шпагаты |  |  |  |  |  |  |
| 5. | заминка |  |  | мостик, берёзка |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18.11ср занятие № 23** | | | | |  |  |  |  |  |  |
| ОФП, ТТП, отработка техники ног в статическом положении | | | | |  |  |  |  |  |  |
| № | Содержание упражнений | Объем работы | | Методические указания выполнения |  |  |  |  |  |  |
| 1. | ОРУ на месте | 5 мин. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Статика стоя | 30 мин. | на 4,3,2,1 счёт (можно у стены) | ап чаги, долио чаги (между подходами отдых и суставная разминка) |  |  |  |  |  |  |
| 3. | ОФП : |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | пресс "тройка" | 10 раз |  | (на три счета) |  |  |  |  |  |  |
|  | спина | 40 раз |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | отжимание | 2\*15 раз |  | отдых 2 мин. |  |  |  |  |  |  |
| 4. | растяжка |  |  | наклоны, выпады, шпагаты |  |  |  |  |  |  |
| 5. | заминка | 5-7 мин. |  | березка, мостик |  |  |  |  |  |  |
| **20.11пят занятие № 24** | | | | |  |  |  |  |  |  |
| ОФП, ТТП, базовая техника рук | | | | |  |  |  |  |  |  |
| № | Содержание упражнений | Объем работы | | Методические указания выполнения |  |  |  |  |  |  |
| 1. | ОРУ на месте | 5 мин. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Базовая техника на месте руками | 15 мин. |  | отработка руками в стойке чучумсоги |  |  |  |  |  |  |
|  | Базовая техника на месте ногами | 15 мин. |  | ап чаги, долио чаги, |  |  |  |  |  |  |
| 3. | ОФП : |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | пресс "складка" | 2\*10 раз |  | отдых между подходами 2 мин. |  |  |  |  |  |  |
|  | планка | 2 раза по 30 сек. |  | отдых между подходами 2 мин. |  |  |  |  |  |  |
|  | выпрыгивание | 2\*15 раз |  | отдых между подходами 2 мин. |  |  |  |  |  |  |
| 4. | растяжка |  |  | наклоны, выпады, шпагаты |  |  |  |  |  |  |
| 5. | заминка |  |  | березка, мостик |  |  |  |  |  |  |