Дистанционные индивидуальные задания для обучающихся

СОГ отделения тхэквондо

Тренера-преподавателя Мехряковой Н.В

14.12 – 31.12

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **14.12 пон занятие №34** | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |
| СФП, ОФП | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |
| № | Содержание упражнений | Объем работы | | Методические указания выполнения | |  | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 1. | ОРУ на месте | 5 мин. |  |  |  | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 2. | Прыжки на месте | 100раз | отдых между подходами 2 мин. | на двух ногах |  | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
|  |  | 100 раз | отдых между подходами 2 мин. | на 1 ноге лев./прав. |  | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
|  |  | 100 раз | отдых между подходами 2 мин. | ноги вместе , врозь |  | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
|  |  | 100 раз | отдых между подходами 2 мин. | разножка |  | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 3. | растяжка | 15-20 м. |  | наклоны, выпады, шпагаты |  | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 4. | ОФП планка | 1 мин. |  |  |  | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 5. | Пресс | 30 раз |  |  |  | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 6. | Заминка | 3-5мин. |  |  |  | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
|  | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |
| **16.12 ср занятие № 35** | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |
| ОФП, ТТП, базовая техника рук | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |
| № | Содержание упражнений | Объем работы | | Методические указания выполнения | |  | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 1. | ОРУ на месте | 5 мин. |  |  |  | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 2. | Базовая техника на месте | 30 мин. |  | отработка руками в стойке чучумсоги |  | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 3. | ОФП : |  |  |  |  | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
|  | пресс "складка" | 3\*10 раз |  | отдых между подходами 2 мин. |  | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
|  | планка | 3 раза по 30 сек. |  | отдых между подходами 2 мин. |  | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
|  | выпрыгивание | 3\*15 раз |  | отдых между подходами 2 мин. |  | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 4. | растяжка | 15-20 м. |  | наклоны, выпады, шпагаты |  | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 5. | заминка | 5-7 мин. |  | березка, мостик |  | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
|  | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |
| **18.12 пят занятие №36** | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |
| ОФП, отработка техники ног в статическом положении | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |
| № | Содержание упражнений | Объем работы | | Методические указания выполнения | |  | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 1. | ОРУ на месте | 5 мин. |  |  |  | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 2. | статика на полу |  | 10 раз с каждой ноги | ап чаги, долиочаги,апхурио,юп чаги |  | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 3. | офп: |  |  |  |  | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
|  | пресс с подъемом ног |  | 3\*10 раз на каждую ногу | подъем корпуса - подъем правой прямой ноги, подъем корпуса - подъем левой ноги |  | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
|  | спина |  | 30 раз |  |  | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 4. | в стойке ап джюмок на ладонах прыжком смены бедра |  | 2\*20 раз | обязательно между подходами 2 мин перерыва | |  | | | | | |  | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | |
| 5. | прыжком смена стойки с полным приседом |  | 2\*20 раз | между упражнениями 3-4 мин | |  | | | | | |  | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | |
| 6. | Заминка | 3-5мин. |  |  |  | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
|  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  |
|  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  |
| **21.12 пон занятие № 37** | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |
| СФП, ОФП | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |
| № | Содержание упражнений | Объем работы | | Методические указания выполнения | |  | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 1. | ОРУ на месте | 5 мин. |  |  |  | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 2. | бег на месте | 5 мин. |  | простой бег, с захлестом, с высоким подниманием бедра |  | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 3. | ОФП : |  |  |  |  | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
|  | прыжки через препятствия | 3\*10 раз | каждое упражнение по 3 подхода | отдых между подходами 2 мин. |  | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
|  | планка | 3 раза по 30 сек. |  | отдых между подходами 2 мин. |  | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
|  | выпрыгивание | 3\*15 раз |  | отдых между подходами 2 мин. |  | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 4. | растяжка | 15-20 м. |  | наклоны, выпады, шпагаты |  | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 5. | заминка | 5-7 мин. |  | березка, мостик |  | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
|  | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |
| **23.12 ср занятие № 38** | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |
| СФП, базовая техника рук | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |
| № | Содержание упражнений | Объем работы | | Методические указания выполнения | |  | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 1. | ОРУ на месте | 5 мин. |  |  |  | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 2. | упражнения на скакалке | 100 раз |  |  |  | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
|  | прыжки по два раза с каждой ноги | 100 раз |  |  |  | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
|  | прыжки со смены ног | 100 раз |  | отдых между подходами 30 сек |  | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
|  | на скакалке бег с высоким подниманием бедра | 3 раза  по 30 сек. |  | отдых между упражнениями 2 мин |  | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 3. | базовая техника рук (желательно в движении) | 30 мин |  | стойки ап соги, ап куби и твид куби, коасоги, наранхисоги |  | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 4. | растяжка | 10 мин |  | наклоны, выпады, шпагаты |  | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 5. | заминка | 5-7 мин. |  | березка, мостик |  | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
|  | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |
| **25.12 пят занятие №39** | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |
| ОФП, ТТП, отработка техники ног в статическом положении | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |
| № | Содержание упражнений | Объем работы | | Методические указания выполнения | |  | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 1. | ОРУ на месте | 5 мин. |  |  |  | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 2. | статика у стены |  | 10 раз с каждой ноги | ап чаги, долиочаги,апхурио,юп чаги |  | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 3. | офп: |  |  |  |  | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
|  | пресс с подъемом ног |  | 3\*10 раз на каждую ногу | подъем корпуса - подъем правой прямой ноги, подъем корпуса - подъем левой ноги |  | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
|  | спина |  | 30 раз |  |  | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 4. | приставной шаг с касанием пола |  | 2\*20 раз | обязательно между подходами 2 мин перерыва | |  | | | | | |  | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | |
| 5. | степы в движении |  | 2\*20 раз | между упражнениями 3-4 мин | |  | | | | | |  | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | |
| 6. | Заминка | 3-5мин. |  |  |  | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
|  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  |
| **28.12понзанятие № 40** | | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
| СФП, базовая техника ног | | | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
| № | Содержание упражнений | Объем работы | | Методические указания выполнения | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 1. | ору на месте |  | 5 мин |  | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 2. | прыжки на месте |  | 3 по 20 раз | ноги вместе - ноги врозь, руки в стороны - руки вверх | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
|  | разножка в прыжке |  | 3 по 20 раз | отдых между подходами 30 сек | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
|  | бег с высоким подниманием бедра |  | 3 по 15 сек | отдых между упражнениями 2 мин | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
|  | прыжки стопа к передней части бедра |  | 3 по 20 раз |  | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 3. | растяжка |  | 10 мин |  | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 4. | махи ногами |  | 7 мин | ап пхальоллиги,ан, паккат, юп, твид | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 5. | удары ногами |  | 15 мин | желательно в движении(если позволяет место) | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 6. | заминка |  | 5-7 мин |  | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
|  | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |
|  | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |
| **30.12 ср занятие № 41** | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |
| ОФП, ТТП, базовая техника рук | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |
| № | Содержание упражнений | Объем работы | | Методические указания выполнения | |  | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 1. | ОРУ на месте | 5 мин. |  |  |  | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 2. | Базовая техника на месте | 30 мин. |  | отработка руками в стойке чучумсоги |  | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 3. | ОФП : |  |  |  |  | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
|  | пресс "складка" | 2\*10 раз |  | отдых между подходами 2 мин. |  | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
|  | планка | 2 раза  по 1 мин. |  | отдых между подходами 2 мин. |  | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
|  | выпрыгивание | 3\*15 раз |  | отдых между подходами 2 мин. |  | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 4. | растяжка | 10 мин. |  | наклоны, выпады, шпагаты |  | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |
| 5. | заминка | 5-7 мин. |  | березка, мостик |  | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |