Дистанционные индивидуальные задания для обучающихся

СОГ отделения тхэквондо

Тренера-преподавателя Мехряковой Н.В

30.11 – 12.12

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **30.11 пон занятие № 28** |  |  |  |  |  |  |
| СФП, ОФП |  |  |  |  |  |  |
| № | Содержание упражнений | Объем работы | Методические указания выполнения |  |  |  |  |  |  |
| 1. | ору на месте | 5 мин |  |   |  |  |  |  |  |  |
| 2. | выносы колена на месте по два раза с каждой ноги; вынос колена со смены ног; вынос колена с одной ноги, потом с другой; бег с высоким подниманием бедра | 4 по 3 подхода |  | с правой ноги 2 раза, потом с левой ноги 2 раза, с правой ноги 2 раза, потом с левой ноги 2 раза; 8 раз со смены ног; 4 раза с одной, 4 раза сдругой; бег 8 раз поднятий колен.  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | растяжка | 10 мин |  |  шпагаты |  |  |  |  |  |  |
| 4. | офп приседания  |  | 30 раз | спина прямая |  |  |  |  |  |  |
|  | пресс |  20 раз |  | до касания грудью колен |  |  |  |  |  |  |
| 5. | спина |  30 раз |   |  Мах подъём корпуса, руки за головой в замке |  |  |  |  |  |  |
| 6. | заминка |  |   |   |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **02.12 ср занятие № 29** |  |  |  |  |  |  |
| СФП, базовая техника ног |  |  |  |  |  |  |
| № | 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. | Базовая техника | 5-10 мин |  | Повторить на 10 гып |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Офп:  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |
|  | планка | 2\*1 мин |  | Тело должно быть ровным |  |  |  |  |  |  |
|  | пресс - тройка | 1 подход |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Заминка | 3-5мин. |   |   |  |  |  |  |  |  |
| **04.12 пят занятие № 30** |  |  |  |  |  |  |
| ТТП, отработка техники ног в статическом положении |  |  |  |  |  |  |
| № | Содержание упражнений | Объем работы | Методические указания выполнения |  |  |  |  |  |  |
| 1. | ОРУ на месте | 5 мин. |   |   |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Базовая техника | 10 мин. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Статика стоя | 10 мин |  на 4,3,2,1 счёт (можно у стены) | ап чаги, долио чаги (между подходами отдых и суставная разминка) |  |  |  |  |  |  |
| 4. | растяжка | 10 мин |   | наклоны, выпады, шпагаты |  |  |  |  |  |  |
| 5. | заминка | 5 мин. |   | березка, мостик |  |  |  |  |  |  |
|  |
| **07.12 пон занятие № 31** |
| СФП, ОФП |
| № | Содержание упражнений | Объем работы | Методические указания выполнения |
| 1. | ору на месте | 5 мин |  |  суставная разминка |
| 2. | легкий бег на месте | 5 мин | 3 подхода по 1 мин, 30 сек отдых | руки согнуты в локтях |
| 3. | растяжка | 10 мин |  |  шпагаты |
| 4. | офп приседания  | 30 раз |  | спина прямая |
|  | пресс | 20 раз |  | до касания грудью колен |
| 5. | спина | 30 раз |   |  мах подъём корпуса, руки за головой в замке |
| 6. | заминка |  |   |   |
|  |
| **09.12 ср занятие №32** |
| СФП, базовая техника ног |
| № | Содержание упражнений | Объем работы | Методические указания выполнения |
| 1. | ОРУ на месте | 5 мин. |   |  суставная разминка |
| 2. | легкий бег  | 5 мин | 3 подхода по 1 мин, 30 сек отдых |  |
|  | прыжки на месте | 2 мин | 30 сек отдых | ноги вместе, ноги врозь |
|  |  бег с захлестом | 2 мин |  |  |
|  |  бег с подниманием бедра | 2 мин | отдых между подходами 30 сек | 30 сек делаем - 30 сек отдыхаем |
| 3. | растяжка | 10 – 15 мин |   | наклоны, выпады, шпагаты |
| 6. | Заминка | 3-5мин. |   |   |
| **11.12 пят занятие № 33** |
| ТТП, отработка техники ног в статическом положении |
| № | Содержание упражнений | Объем работы | Методические указания выполнения |
| 1. | ОРУ на месте | 5 мин. |   |   |
| 2. | бег со сменой темпа | 10 мин. | 2 подхода |  |
| 3. | выносы колена к груди | 10 мин | 3 подхода | со смены ног |
| 4. | растяжка | 10 мин |   | наклоны, выпады, шпагаты |
| 5. | заминка | 5 мин. |   | березка, мостик |