

План дистанционных занятий для занимающихся отделения тхэквондо группы НП-1

в количестве 15 человек на период с 2.02.2022 по 06.02.2022

Тренер Брук Д.М.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Изучение и повторение правил тхэквондо		
Подготовительная часть		
Бег на месте Упражнения на гибкость	3 мин 15 мин	
Основная часть		
Передвижения в стойке Махи на месте -прямой -изнутри наружу -снаружи внутрь Бой «с тенью» Статика(удержание прямой ноги в положении удара) Отжимания от пола, поднимание туловища из положения лежа на спине, приседания, поднимания туловища из положения лежа на животе	3 раунда по 1 минуте(1 минута перерыв) 10 раз каждой ногой 3 раунда по 1 минуте(1 минута перерыв) 3 раунда по 10 секунд каждой ногой Все упражнения по 30 раз.	Следить за техникой,использовать все варианты передвижений Не сгибать ногу в коленном суставе Следить за техникой. Выполнять все варианты ударов Не сгибать ногу в коленном суставе.Поднимать ногу максимально высоко. Выполнять в спокойном темпе.
Заключительная часть		
Упражнения на гибкость	10 мин	