

План дистанционных занятий для занимающихся отделения тхэквондо группы НП-2

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	5 мин 15 мин	
Основная часть		
Передвижения в стойке	3 раунда по 1,5 минуты(1 минута перерыв)	Следить за техникой,использовать все варианты передвижений
Махи на месте -прямой -изнутри наружу -снаружи внутрь	20 раз каждой ногой	Не сгибать ногу в коленном суставе
Бой «с тенью»	3 раунда по 1,5 минуте(1 минута перерыв)	Следить за техникой. Выполнять все варианты ударов
Статика(удержание прямой ноги в положении удара)	3 раунда по 15 секунд каждой ногой	Не сгибать ногу в коленном суставе.Поднимать ногу максимально высоко.
Отжимания от пола, поднимание туловища из положения лежа на спине, приседания, поднимания туловища из положения лежа на животе	Все упражнения по 40 раз.	Выполнять в спокойном темпе.
Заключительная часть		
Упражнения на гибкость	15 мин	