

План дистанционных занятий для занимающихся отделения тхэквондо группы НП-1

в количестве 15 человек на период с 7.02.2022 по 13.02.2022

Тренер Брук Д.М.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Изучение и повторение правил тхэквондо		
Подготовительная часть		
Прыжки на скакалке Упражнения на гибкость	5 мин 15 мин	
Основная часть		
Передвижения в стойке с добавлением зарядов на удары	3 раунда по 1 минуте(1 минута перерыв)	Следить за техникой,использовать все варианты передвижений и все варианты зарядов
Махи на месте -прямой -изнутри наружу -снаружи внутрь	Каждый мах по 20 с(30 с перерыв)	Не сгибать ногу в коленном суставе,длать подряд(без пауз)
Бой «с тенью»	3 раунда по 1 минуте(1 минута перерыв)	Следить за техникой. Выполнять все варианты ударов и имитацию защитных действий
Статика -удержание прямой ноги -круговые движения прямой ногой по часовой стрелке -круговые движения ногой против часовой стрелки	3 раунда по 15 секунд каждой ногой	Не сгибать ногу в коленном суставе.Поднимать ногу максимально высоко. Выполнять в спокойном темпе.
Отжимания от пола, поднимание туловища из положения лежа на спине, приседания, поднимания туловища из положения лежа на животе	Все упражнения по 30 раз.	
Заключительная часть		
Упражнения на гибкость	10 мин	
Дыхательные упражнения	2 мин	