



Уважаемые
родители — копия.

КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ФИО тренера	Корешков И.В.
Дата тренировки	Комплекс №1
Группа	ТЭ-3; ТЭ-4
Направленность тренировки	Базовая техника «пхумсе»
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь	Чистое, проветриваемое помещение, свободной площадью не менее двух метров кв..

содержание	дозировка	организационно-методические указания
1. Подготовительная часть (разминка)		
Комплекс упражнений партерной гимнастики и растяжки.	30 минут в спокойном темпе	Обратить внимание на осанку и дыхание.
2. Основная часть		
4 пхумсе. Каждый пум делаем по 10 раз .	30 минут в среднем темпе.	Динамика движений и синхронизация.
1. Заключительная часть		
ОФП (приседания, отжимания от пола, пресс, спина). Восстановительная гимнастика, релаксация.	По одному подходу по 10-12 раз	

Тренер

_____ /И.В.Корешков/

КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ФИО тренера	Корешков И.В.
Дата тренировки	Комплекс №2
Группа	ТЭ-3; ТЭ-4
Направленность тренировки	Общая и специальная физподготовка
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь	Чистое, проветриваемое помещение, свободной площадью не менее двух метров кв..

содержание	дозировка	организационно-методические указания
1. Подготовительная часть (разминка)		
Комплекс упражнений партерной гимнастики и растяжки.	30 минут в спокойном темпе	Обратить внимание на осанку и дыхание.
2. Основная часть		
Динамическая растяжка (махи ногами вперед, в сторону, назад). Из апсоги со сменой стойки. Силовая подготовка (приседания, отжимания от пола, пресс, спина).	30 минут в среднем темпе По одному подходу по 10-15 раз	Не зажиматься, не сутулиться, не задерживать дыхание.
Вынос ноги по траектории удара и удержание в завершающем положении: апчаги 1-3 секунды; дольчаги, епчаги, твитчаги по 5-10 секунд	10 минут в медленном темпе по 5-7 раз каждый удар	Уровень ударов варьируем.
3. Заключительная часть		
Статическая растяжка (шпагат). Восстановительная гимнастика, релаксация.	20 минут в спокойном темпе	

Тренер

_____ /И.В.Корешков/

КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ФИО тренера	Корешков И.В.
Дата тренировки	Комплекс №3
Группа	ТЭ-3; ТЭ-4
Направленность тренировки	Базовая техника «пхумсе»
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь	Чистое, проветриваемое помещение, свободной площадью не менее двух метров кв..

содержание	дозировка	организационно-методические указания
1. Подготовительная часть (разминка)		
Комплекс упражнений партерной гимнастики и растяжки.	30 минут в спокойном темпе	Обратить внимание на осанку и дыхание.
2. Основная часть		
Удары и блоки руками, удары ногами с передвижениями на один шаг в базовых стойках: вперед, назад, в сторону, с разворотом. Комбинации составить самостоятельно.	20 минут в среднем темпе по 10-15 раз на отработку одной комбинации.	Динамика движения: плавное, мягкое начало – жёсткое, акцентированное завершение. Синхронизируем блоки и удары с постановкой ног.
5 пхумсе. Каждое движение делаем по 3 раза . После каждой серии из 3 движений возвращаемся на исходную позицию.	20 минут в среднем темпе.	
1. Заключительная часть		
Комплекс силовых упражнения на руки, ноги, пресс, спину (отжимания приседания и т.д.) Восстановительная гимнастика, релаксация.	20 минут в спокойном темпе. По одному подходу по 10-12 раз	

Тренер _____ /И.В.Корешков/

КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ФИО тренера	Корешков И.В.
Дата тренировки	Комплекс №4
Группа	ТЭ-3; ТЭ-4
Направленность тренировки	Базовая техника «кибон»
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь	Чистое, проветриваемое помещение, свободной площадью не менее двух кв. Метров

содержание	дозировка	организационно-методические указания
1. Подготовительная часть (разминка)		
Комплекс упражнений партерной гимнастики и растяжки.	30 минут в спокойном темпе	Обратить внимание на осанку и дыхание.
2. Основная часть		
Удары и блоки руками. Из положения чучумсоги - одиночные удары руками и блоки. Руки работают по очереди.	10 минут в среднем темпе по 20 раз меняя руки.	Легко и ритмично под счёт. Считаем сами вслух. Сначала счёт, потом действие.
Упражнения на отработку базовых стоек титкуби, чучумсоги. Переходы, развороты со сменой стоек. Апсоги-апкуби, апкуби-титкуби и т.д.	10 минут в среднем темпе. По 10 повторов на каждый переход со сменой стойки	Отработать любые 2-3 связки переходов из одной стойки в другую, по своему выбору из изученных пхумсе.
Комбинации ударов ногами с ударами и блоками руками в базовых стойках.	20 минут в среднем темпе.	Пумы 1-2 пхумсе, где есть удары ногами, по 10 раз каждый.
3. Заключительная часть		
Статическая растяжка (шпагат). Восстановительная гимнастика, релаксация.	20 минут в спокойном темпе	

Тренер _____ /И.В.Корешков/

КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ФИО тренера	Корешков И.В.
Дата тренировки	Комплекс №5
Группа	ТЭ-3; ТЭ-4
Направленность тренировки	Базовая техника «пхумсе»
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь	Чистое, проветриваемое помещение, свободной площадью не менее двух метров кв..

содержание	дозировка	организационно-методические указания
1. Подготовительная часть (разминка)		
Комплекс упражнений партерной гимнастики и растяжки.	30 минут в спокойном темпе	Обратить внимание на осанку и дыхание.
2. Основная часть		
6 пхумсе. Каждый пум делаем по 10 раз .	20 минут в среднем темпе.	Динамика движения: плавное, мягкое начало – жёсткое, акцентированное завершение.
2. Заключительная часть		
ОФП (приседания, отжимания от пола, пресс, спина). Восстановительная гимнастика, релаксация.	По одному подходу по 10-12 раз	

Тренер

_____ /И.В.Корешков/

КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ФИО тренера	Корешков И.В.
Дата тренировки	Комплекс №6
Группа	ТЭ-3; ТЭ-4
Направленность тренировки	Спецтехника и спецфизподготовка
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь	Чистое, проветриваемое помещение, свободной площадью не менее двух метров кв.. Опора (стол, стул, стенка)

содержание	дозировка	организационно-методические указания
1. Подготовительная часть (разминка)		
Комплекс упражнений партерной гимнастики и растяжки.	30 минут в спокойном темпе	Обратить внимание на осанку и дыхание.
2. Основная часть		
Махи без промежуточной постановки ноги на пол (вперёд, в сторону, назад, по кругу). 4 упражнения по одному подходу по 10-15 раз на одну ногу.	10 минут в среднем темпе	Держаться за опору не наклоняя корпус. Амплитуду увеличиваем постепенно.
«Первая половина удара». Исходное положение –апкуби. Вынос колена и его удержание в согнутом положении 5 секунд. Возврат в исходное положение и его контроль 5 секунд.	15 минут в среднем темпе. апчаги дольчаги, епчаги, твитчаги по 10 раз каждой ногой	Стойку проверяем каждый раз. Между упражнениями делаем паузу для отдыха, стряхнуть ноги, покрутить колени.
«Вторая половина удара». Исходное положение – стоя на опорной ноге с поднятым коленом бьющей ноги. Разгибаем и удерживаем ногу в положении удара.	15 минут в среднем темпе. апчаги дольчаги, епчаги, твитчаги по 10 раз каждой ногой	Опорную ногу не разворачиваем. Работает только разгиб колена бьющей ноги.
«Удар целиком». Исходное положение –апкуби. Удержание в конечном положении 5 секунд. Возврат в исходное положение и его контроль 5 секунд	15 минут в среднем темпе. Апчаги, епчаги, по 10 раз каждой ногой	Внимание на разворот стопы и выпрямление колена опорной ноги.
3. Заключительная часть		
Восстановительная гимнастика, релаксация.	5 минут в спокойном темпе	

Тренер

_____ /И.В.Корешков/