

КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ФИО тренера	Корешков И.В.
Дата тренировки	Комплекс №1
Группа	НП-2
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 вперёд, 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 №2
Группа	НП-2
Направленность тренировки	ОФП и базовая техника
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		
Махи ногами из апсоги со сменой стойки после каждого маха.	По 20 раз в среднем темпе	Внимание! Стойку меняем каждый раз Не зажиматься, не сутулиться, не задерживать дыхание.
Удары ногами апчаги, дольчаги из стойки апсоги со сменой стойки.		
Удары руками из чучумсоги, блоки аремаки, ольгульмаки, анмаки.		
ОФП (приседания, отжимания от пола, пресс, спина).	По 7-10 раз	
3. Заключительная часть		
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	НП-2
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		
1 пхумсе. Каждое движение делаем по 3 раза .	20 минут в среднем темпе.	Динамика движения: плавное, мягкое начало – жёсткое, акцентированное завершение.
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 №4
Группа	НП-2
Этап подготовки	Этап начальной подготовки
Направленность тренировки	ОФП и базовая техника
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		
Махи ногами из апсоги без смены стойки. Удары ногами апчаги, дольчаги из стойки апсоги. Удары руками из чучумсоги, блоки аремаки, ольгульмаки, анмаки.	По 10 раз каждой рукой или ногой в среднем темпе	Стойку меняем после 10 раз, после каждого удара или маха проверяем стойку. В чучумсоги после каждой серии ударов или блоков – пауза, стряхнуть напряжение, отдохнуть покрутить колени
ОФП (приседания, отжимания от пола, пресс, спина).	По 7-10 раз	
3. Заключительная часть		
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	НП-2
Направленность тренировки	Спецтехника и спецфизподготовка
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		
Махи ногами: вперёд, в сторону, назад. Из апсоги со сменой стойки.	По одному подходу по 10 раз	Не зажиматься, не сутулиться, не задерживать дыхание.
«Первая половина удара». Исходное положение апсоги. Вынос колена и его удержание в согнутом положении 5 секунд.	апчаги, епчаги, 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.		Опорную ногу не разворачиваем. Работает только разгиб колена бьющей ноги.
«Удар целиком». Исходное положение – апсоги.		Внимание на разворот стопы и выпрямление колена опорной ноги.
ОФП (приседания, отжимания от пола, пресс, спина).	По одному подходу по 10 раз	
3. Заключительная часть		
Шпагат. Восстановительная гимнастика, релаксация.	10 минут в спокойном темпе	

Тренер

_____ /И.В.Корешков/