

КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ФИО тренера	Корешков И.В
Дата тренировки	Комплекс №1
Группа	ТЭ-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	ТЭ-2
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/

КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ФИО тренера	Корешков И.В.
Дата тренировки	Комплекс №3
Группа	ТЭ-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		
3 пхумсе. Каждое движение делаем по 3 раза .	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 №4
Группа	ТЭ-2
Направленность тренировки	Специальная техника 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		
Статическая вертикальная растяжка держась за опору. Поддерживаем ногу рукой под колено, или поясом, или резиной за стопу.	10 минут в спокойном темпе	Не зажиматься, не сутулиться, не задерживать дыхание
«Первая половина удара». Исходное положение – титкуби. 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 минуту отдыха, стряхнуть ноги, покрутить колени.
«Вторая половина удара». Исходное положение – стоя на опорной ноге с поднятым коленом. Сгиб-разгиб бьющей ноги без фиксации в положении удара.	15 минут в среднем темпе. апчаги дольчаги, епчаги, твитчаги по 10 раз каждой ногой	Опорную ногу не разворачиваем. Работает только колено и бедро бьющей ноги.
«Удар целиком по разделениям». Исходное положение – апсоги. Удержание в конечном и промежуточных положениях по 5 секунд. Возврат в исходное положение и его контроль 5 секунд.	15 минут в среднем темпе. Дольчаги, 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/

КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ФИО тренера	Корешков И.В.
Дата тренировки	Комплекс №5
Группа	ТЭ-2
Направленность тренировки	Базовая техника «кибон»
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. Из положения апсоги - одиночные удары руками (бандэ и баро), блоки. Отрабатываем технику дыхания	15 минут в высоком темпе по 30 раз каждой рукой.	Легко и ритмично под счёт. Считаем сами вслух. Сначала счёт, потом действие.
Упражнения на отработку базовых стоек апкуби, титкуби. Удержание и контроль положения ног и туловища стоя на месте, с разворотом на месте, с шагом вперёд, назад, в стороны. Развороты в сторону через спину.	15 минут в среднем темпе.	Стойку проверяем каждый раз. Между упражнениями делаем минуту отдыха, стряхнуть ноги, покрутить колени.
Связки блок - удар рукой. В базовых стойках. Стоя на месте, с шагом вперёд, назад, в стороны, в сторону с разворотом через спину.	10 минут в среднем темпе.	Отработать 2-3 связки по своему выбору.
Удары ногами из базовых стоек с перемещением или возвратом в исходное положение.	10 минут в среднем темпе.	Внимание на развороты стопы и выпрямление колена опорной ноги.
Связки рука - нога.	10 минут в среднем темпе.	Отработать любые 2-3 связки по своему выбору из изученных пхумсе.
3. Заключительная часть		
Восстановительная гимнастика, релаксация.	5 минут в спокойном темпе	

Тренер

_____ /И.В.Корешков/