**Недельный цикл тренировок**

**по тхэквондо Нижний-Саянтуй**

**на январь, февраль 28.01.22 по 06.02.2022гг.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дни недели** | **Содержание тренировки** |
| **31.01.2022г. понедельник** | **Теория:** вопросы по Книге «путь к успеху» по тхэквондо МФТ  **Задача**: научится выполнять Блоки руками  **Средства: Книга**  Разминка на месте (наклоны головой в правую, в левую сторону, круговые движения руками, круговые движения предплечьем, круговые движения тазом, разгибание сгибание колен, выпады на правую на левую ногу, сидя на полу на клоны к ногам, растяжка на шпагат поперечный, продольный)  Подготовительные упражнения из стойки нарани соги-удар рукой ап джумок, раскладка на три счета и три блока рукой.  Блоки руками из стойки анан соги, верхний блок рукой, средний блок рукой, нижний блок рукой.  Общая физическая подготовка:   1. Отжимание от пола на кулаках по 10-30 повторений. 2. Приседания по 10-30 повторений 3. Упражнения на пресс 50-70 повторений. 4. Челночный бег 3Х10 5. Подтягивание на турнике 5-12 повторений 6. Отжимание на брусьях 5-15 повторений   Ссылка на тренировку онлайн  <https://www.instagram.com/tv/B-lodrPJaFv/?utm_medium=copy_link> |
| **02.02.2022г.**  **среда** | **Теория. Туль**  **Задача:** Выучить туль на желтый пояс зеленую насечку.  Бег по кругу, с поднимаем бедра, с захлестом голени , круговые движения руками вперед, назад . Круговые движения в предплечьях, круговые движения тазом, разминка колен. Наклоны к ногам, шпагат, бабочка.  Изучения туль «до-сан», теория самого туля, почему именно такое название туль до-сан, количество движений в до-сан, диаграмма туля «до-сан».  Туль делаем под счет, на один счет одно движение с повторением.  Задача выучить первую половина туля с ее повторением, а также выучить вторую половину туля с ее повторением.  Выполнить туль «до-сан» самостоятельно.  Домашние задание повторить туль До-Сан.  Ссылка на тренировку онлайн  <https://www.instagram.com/tv/B-4R-JppuNc/?utm_medium=copy_link> |
| **04.02.2022г. пятница** | **Задача: правила техники спарринг (массоги)** Бег без остановки 6 минут, прыжки на скакалке 2 подхода по 5 минут.  Разминка на месте (наклоны головой в правую, в левую сторону, круговые движения руками, круговые движения предплечьем, круговые движения тазом, разгибание сгибание колен, выпады на правую на левую ногу, сидя на полу на клоны к ногам, растяжка на шпагат поперечный, продольный)  Передвижения в боевой стойке 2 раунда по 2 минуты, бой с тенью 2 раунда по 2 минуты, пятнашки руками с соперником в передвижении, пятнашки ноги, спарринг в амуниции (шлем, перчатки, капа, бандаж, футы, наколенники, защита на голень) 5 раундов по 2 минуты.  Отработка комбинации ударов на лапах 6 раундов по 2 минуты.   1. Отжимание от пола на кулаках по 10-30 повторений. 2. Приседания по 10-30 повторений 3. Упражнения на пресс 50-70 повторений. 4. Челночный бег 3Х10 5. Подтягивание на турнике 5-12 повторений 6. Отжимание на брусьях 5-15 повторений   Ссылка онлайн тренировки:  <https://www.instagram.com/tv/B_MMBWUoT5P/?utm_medium=copy_link> |