План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения тхэквондо группы ТЭ-3С в количестве 13 человек на период с 13.04 по 19.04

Тренер Корнылье А.Л.

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Просмотр боев ведущих спортсменов.	https://www.youtube.com/watch?v=IkOJKu5JqJo	
Подготовительная часть		
Суставная разминка. Скакалка. Подымание колен (Блок 1)	15’ 1п 5пов., 4раза	Описание блока: -по переменно -по два раза -правое -левое -бег колени
Основная часть		
Удары с пола (Блок 1) Используя удары из блока, бой с тенью	1р 30”/30”	Описание Блока: г-г-г к-к-г к-г-г к-г-к г-к-г
Заключительная часть		
Планка/скалалаз 5п/30"+30"	5п/30"+30	

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Просмотр боев ведущих спортсменов.	https://www.youtube.com/watch?v=yBiOA0fESsk	

Подготовительная часть		
Суставная разминка. Скакалка. Подымание колен (Блок 1)	15’ 1п 5пов., 4раза	Описание блока: -по переменно -по два раза -правое -левое -бег колени
Основная часть		
Удары с пола (Блок 2) Используя удары из блока, бой с тенью	1р 30”/30”	Описание Блока: к-г-н к-н-г г-г-н г-н-г н-г-н
Заключительная часть		
Подкачка	20р/30р	Сибовой блок (суббота) 1 круг отжимание пресс отжимание спина отжимание 2 круг выпады пресс выпады спина выпады 3 круг берпи пресс берпи спина берпи

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Просмотр боев ведущих спортсменов.		https://www.youtube.com/watch?v=_Ge6S_CP5bM
Подготовительная часть		

Суставная разминка. Скакалка. Подымание колен (Блок 1)	15’ 1п 5пов., 4раза	Описание блока: -по переменно -по два раза -правое -левое -бег колени
Основная часть		
Бой с тенью по заданию. 1.Основа 2. + Сближения (делаем отдельно напр.,на лев.) 3. + работа со средней дистанции (делаем отдельно на пр., на лев.) 4. Раздергиваем и затягиваем, можно разрушать (делаем отдельно напр.,налев.) 5.Работа#2 Ps/ обязательно бить в раскрытую зону, каждую ногу делать на обе стойки.	1р 30”/30”	
Заключительная часть		
Планка/скалалаз 5п/30"+30"	5п/30"+30	

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Просмотр боев ведущих спортсменов.	https://www.youtube.com/watch?v=A7gpbu0BWMc	
Подготовительная часть		
Суставная разминка. Скакалка. Подымание колен (Блок 1)	15’ 1п 5пов., 4раза	Описание блока: -по переменно -по два раза -правое -левое -бег колени
Основная часть		

Бой с тенью по заданию. 1.Основа 2. + Сближения (делаем отдельно напр.,на лев.) 3. + работа со средней дистанции (делаем отдельно на пр., на лев.) 4. Раздергиваем и затягиваем, можно разрушать (делаем отдельно напр.,налев.) 5.Работа#2 Ps/ обязательно бить в раскрытую зону, каждую ногу делать на обе стойки.зону, каждую ногу делать на обе стойки.	1р 30”/30”	
Заключительная часть		
Подкачка	20р/30р	Сибовой блок (суббота) 1 круг отжимание пресс отжимание спина отжимание 2 круг выпады пресс выпады спина выпады 3 круг берпи пресс берпи спина берпи

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Просмотр боев ведущих спортсменов.	https://www.youtube.com/watch?v=_Ge6S_CP5bM	
Подготовительная часть		
Суставная разминка. Скакалка. Подымание колен (Блок 1)	15’ 1п 5пов., 4раза	Описание блока: -по переменно -по два раза -правое -левое -бег колени

Основная часть		
Удары с пола (Блок 3) Используя удары из блока, бой с тенью	1р 30”/30”	Описание Блока: к-г-х к-х-г г-г-х г-х-г х-г-х
Заключительная часть		
Планка/скалалаз 5п/30"+30"	5п/30"+30	

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Просмотр боев ведущих спортсменов.		https://www.youtube.com/watch?v=_Ge6S_CP5bM
Подготовительная часть		
Суставная разминка. Скакалка. Подымание колен (Блок 1)	15’ 1п 5пов., 4раза	Описание блока: -по переменно -по два раза -правое -левое -бег колени
Основная часть		

Удары с пола (Блок 3) Бой с тенью	10р 2’	
Заключительная часть		
Подкачка	20р/30р	Сибовой блок (суббота) 1 круг отжимание пресс отжимание спина отжимание 2 круг выпады пресс выпады спина выпады 3 круг берпи пресс берпи спина берпи

Тренировочная нагрузка группы ТЭ-3С выполнена в полном объёме в размере 18 часов.