

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения
Тхэквондо группы НП 2С2 в количестве 15 человек на период с 02.02.2022
по 13.02.2022

Тренер Тягний А.Я.

02.02.2022

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		
Подготовительная часть		
Разминка стоя Развитие гибкости мышц и связок ног и спины.	15-20 минут 45-60 минут	Самостоятельная работа.
Основная часть		
Маховые упражнения анесо, пакэсо каждой ногой 50 раз Пресс 100раз Планка 1м 30 сек Мостик 30 сек	15-20 минут } 10-15 минут	Самостоятельная работа.
Заключительная часть		
Заминка	10-15 минут	Самостоятельная работа.

04.02.2022

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		
Подготовительная часть		
Разминка сидя Развитие гибкости мышц и связок ног и спины.	15-20 минут 45-60 минут	Самостоятельная работа.
Основная часть		
Фехтовка передней ногой у стены (с опорой): Тулё чаги-тулё чаги в голову-60 раз каждой ногой Ёп-чаги-тулё чаги в голову - 60 раз каждой ногой Тулё чаги -нэрё-чаги – 60 раз каждой ногой Ёп-чаги- нэрё-чаги – 60 раз каждой ногой Удар с разворота отработка с опорой у стены	20-30 минут	Самостоятельная работа.
Заключительная часть		
Заминка	10-15 минут	Самостоятельная работа.

07.02.2022

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		
Подготовительная часть		
Прыжки со скакалкой (по возможности) или бег по лестнице или имитация прыжков. Разминка мышц и связок ног сидя,стоя	15-20 минут	Самостоятельная работа.
	15-20 минут	
Основная часть		
Работа с ракеткой или по цели с упором в стену. Отработка сдвоенных ударов: Тулё чаги (уровень головы) - 60 раз каждой ногой Ёп-чаги (уровень головы) - 60 раз каждой ногой Нэрё-чаги – 60 раз каждой ногой Отжимания из 3 разных положений 50 раз Пресс 100 раз Мостик 30 сек	30-40 минут	Самостоятельная работа.
Заключительная часть		
Заминка	15-20 минут	Самостоятельная работа.

09.02.2022

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		
Подготовительная часть		
Разминка мышц и связок ног сидя,стоя	5-10 минут	Самостоятельная работа.
Основная часть		
Развитие гибкости мышц и связок ног и спины. Упражнения для укрепления мышц спины	45 - 60 минут 30-40 минут	Самостоятельная работа.
Заключительная часть		
Дыхательные упражнения	10 минут	Самостоятельная работа.