

**План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения
Тхэквондо группы ТЭ 2С2 в количестве 12 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 80 раз Пресс 120раз Планка 2 м. Мостик 30 + сек	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-100 раз каждой ногой Ёп-чаги-тулё чаги в голову - 100 раз каждой ногой Тулё чаги -нэрё-чаги – 100 раз каждой ногой Ёп-чаги- нэрё-чаги – 100 раз каждой ногой Удар с разворота (по возможности)	30 минут	Самостоятельная работа.
Заключительная часть		
Заминка	10-15 минут	Самостоятельная работа.

05.02.2022

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	20 минут	Самостоятельная работа.
	15-20 минут	
Основная часть		
Работа с ракеткой или по цели. Отработка передней ногой сдвоенных ударов: Тулё чаги (уровень головы) - 100 раз каждой ногой Ёп-чаги (уровень головы) - 100 раз каждой ногой Нэрё-чаги – 100 раз каждой ногой По возможности с перемещением. Пресс 120 раз	45-60 минут 5-10 минут	Самостоятельная работа.
Заключительная часть		
Заминка	15-20 минут	Самостоятельная работа.

06.02.2022

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		
Подготовительная часть		
Разминка стоя Развитие гибкости мышц и связок ног и спины.	15-20 минут	Самостоятельная работа.
	40-50 минут	
Основная часть		
Маховые упражнения анесо, пакэсо, мах за спину каждой ногой 50 раз Пресс 120раз Отжимания 3 уровня по 3 подхода максим. кол-во раз	20 минут 15-20 минут	Самостоятельная работа.
Заключительная часть		
Заминка	15-20 минут	Самостоятельная работа.

07.02.2022

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		
Подготовительная часть		
Разминка стоя,сидя	15-20 минут	Самостоятельная работа.
Основная часть		
Фехтовка передней ногой по цели (ракетка) Упражнения выполняются лесенкой по кол-ву 5-10 и обратно. Тулё чаги, Ёп-чаги, нэрё-чаги.	30-40 минут	Самостоятельная работа.
Развитие гибкости мышц и связок ног и спины.	15-20 минут	
Пресс 120раз, закачка мышц бедер, ягодиц, икр	15-20 минут	
Заключительная часть		
Заминка	15-20 минут	Самостоятельная работа.

09.02.2022

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		
Подготовительная часть		
Разминка сидя, лёжа Развитие гибкости мышц и связок ног и спины.	15-20 минут 15-20 минут	Самостоятельная работа.
Основная часть		
Маховые упражнения анесо, пакэсо, мах за спину каждой ногой 50 раз	15-20 минут	Самостоятельная работа.
Манки кик в шлем 50 раз каждой ногой Тичаги у стены 100 раз каждой ногой	5-10 минут 10-20 минут	
Отжимания в 3 разных положениях по максимальному кол-ву раз	10-15 минут	
Заключительная часть		
Заминка	10-15 минут	Самостоятельная работа.