

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения
тхэквондо групп ТЭ -1 в количестве 16 человек на период с 07.02.2022.по
13.02.2022 .

Тренер Лемешев П.В

Тренировка 08.02.2022

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Подготовительная часть		
1. Работа на скакалке	3 раунда	3 раунда по 3 мин, отдых 1 мин.
2. Стэповая работа, «челнок»	3раунда	3 раунда по 2 мин, отдых 30 сек
3 Растяжка	15 мин	
	35 мин	
Основная часть		
-«бой с тенью» через стэповую работу	3 раунда	3 раунда по 2 мин, отдых 30 сек
-Работа на статику с передней ноги	20 мин	Ап дольо чаги, ап нерэ чаги, Ап дольо чаги
Отработка ударов в степе	20 мин	Дольо чаги, миро чаги, нерэ чаги, ап хурэ чаги, твит хурэ чаги
Отработка удара рукой через вход с атакой верхнего уровня	5 мин	вход через переднюю руку, с уходом в сторону
	60 мин	
Заключительная часть		
-приседания	5 мин	3 подхода по 40 раз с ноги
- скрутки на пресс	5 мин	3 подхода по 40 раз
- отжимания	5 мин	3 подхода по 25 раз
- растяжка	10 мин	Основные упражнения, три шпагата
	25 мин	

Тренировка 09.02.2022

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Подготовительная часть		
1. бег - бег с подниманием бедра на месте - Бег с захлестом ноги -выпрыгивание на месте, колени к груди	3 мин	3 раунда по 30 мин, отдых 10 сек
2. Степ «челнок» в спарринговой стойке	3 раунда	3 раунда по 30 мин, отдых 10 сек 3 раунда по 30 мин, отдых 10 сек
3 Растяжка	15 мин	3 раунда по 2 мин, отдых 30 мин.
	30 мин	
Основная часть		
-«работа со жгутом» выброс колена на дольо чаги (у стены) -махи -Отработка ударов с переводом в верхний уровень через переднюю ногу -работа на статику, начало через миро чаги	3 раунда 10 мин 2 раунд по 1 мин на каждый подход	3 подхода по 20 повторов с каждой ноги, отдых 30 сек По 10 раз с каждой ноги Ап дольо чаги-ап хурье чаги, Ап дольо чаги-ап нерэ чаги, Ап дольо чаги-ольгуль дольо чаги Дольо чаги,нерэ чаги, еп чаги, ап хурье чаги
	60 мин	
Заключительная часть		
- стояние в «планке» - - скрутки на пресс - отжимания - восстановительные упражнения, заминка	5 мин 5 мин 5 мин 5 мин 10 мин	3 подхода по 1 мин , отдых 30 сек. 3 подхода по 1 мин (темп максим.) 3 подхода по 25 раз
	30 мин	

Тренировка 10.02.2022

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		Изучение правил ведения спарринга по тхэквондо
Подготовительная часть		
1. Работа на скакалке	3 раунда	3 раунда по 3 мин, отдых 1 мин. Скольжение, уход в сторону, степ назад
2. Стэповая работа с выносом бедра на дольо чаги	3 раунда	
3 Растяжка	15 мин	
	30 мин	
Основная часть		
-Отработка ударов лежа на полу	15 мин	Ап дольо чаги, ап хурье чаги, ап нерэ чаги дольо чаги, нерэ чаги, ольгуль дольо чаги, тондольо чаги, твит хуре чаги
-Отработка ударов с задней ноги вторым номером через отскок	15 мин	
- фехтовка с передней ноги, с началом атаки в верхний уровень, затем перевод через миро на средний уровень,	15 мин	
одиночное +сдвоенное фехтовка с передней ноги с переходом на атаку с задней ноги вторым номером	5 мин	
	65 мин	
Заключительная часть		
-приседания	5 мин	3 подхода по 25 раз с ноги 3 подхода по 20 раз 3 подхода по 25 раз Основные упражнения, три шпагата
- скрутки на пресс	5 мин	
- отжимания	5 мин	
- растяжка у стены	10 мин	
	25 мин	

Тренировка 11.02.2022

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		Основные принципы работы электронных систем Daedo ,KPP
Подготовительная часть		
1. Работа на скакалке	3 раунда	3 раунда по 3 мин, отдых 1 мин.
2- бег с подниманием бедра на месте	3 раунда	3 раунда по 30 сек, отдых 20 сек.
- Бег с захлестом ноги	3 раунда	3 раунда по 30 сек, отдых 20 сек.
-выпрыгивание на месте, колени к груди	3 раунда	3 раунда по 30 сек, отдых 20 сек
- «бой с тенью»		3 раунда по 1 мин, отдых 30 мин.
3 Растяжка	10 мин	
	30 мин	
Основная часть		
-Отработка защитных действий в стойке	15 мин	В спаринговой стойке,в стэпе
-Отработка ударов с переводом в верхний уровень	15 мин	Ап дольо чаги-ап хурье чаги, Ап дольо чаги-ап нерэ чаги, Ап дольо чаги-ольгуль дольо чаги
Контратакующие действия: - фехтовка с передней ноги,с переходом на атаку с задней ноги	15 мин	Ап дольо чаги,ап хурье чаги, ап нерэ чаги
-встреча в верхний уровень с передней ноги, после отскока назад	15 мин	Ап дольо чаги,ап хурье чаги, ап нерэ чаги
	60 мин	
Заключительная часть		
-выпады	5 мин	3 подхода по 20 раз с ноги
- скрутки на пресс	5 мин	3 подхода по 30 раз
- отжимания	5 мин	3 подхода по 15-20 раз
- растяжка	10 мин	Основные упражнения, три шпагата
	30 мин	

Тренировка 04.02.2022

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		Просмотр поединков с чемпионата Мира и Европы
Подготовительная часть		
Беговая разминка		Выполняется в среднем темпе 20 мин
1. Работа на скакалке со сменой ритма	3 раунда	3 раунда по 3 мин, отдых 1 мин.
3 Растяжка	10 мин	
	25 мин	
Основная часть		
-махи	10 мин	По 10 раз с каждой ноги отдых 30 сек
-Отработка ударов с переводом в верхний уровень через переднюю ногу	10 мин 1 раунд по	Ап дольо чаги-ап хурье чаги, Ап дольо чаги-ап нерэ чаги, Ап дольо чаги-ольгуль дольо чаги
-работа на статику, начало через миро чаги	1 мин на каждый подход	Дольо чаги,нерэ чаги, еп чаги, ап хурье чаги
Отработка удара рукой через вход с атакой верхнего уровня	20 мин	вход через переднюю руку,с уходом в сторону
	55 мин	
Заключительная часть		
-«работа со жгутом» выброс колена на дольо чаги (у стены)	3 раунда	3 подхода по 20 повторов с каждой ноги, отдых 30 сек
- стояние в «планке»	5 мин	3 подхода по 1 мин , отдых 30 сек.
- - скрутки на пресс	5 мин	3 подхода по 1 мин (темп максим.)
- отжимания	5 мин	3 подхода по 25 раз
	40 мин	

Тренировочная нагрузка группы ТЭ-1 выполнена в полном объеме в размере 10 часов