

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения
тхэквондо групп ТЭ -3 в количестве 6 человек на период с 07.02.2022.по
13.02.2022 .

Тренер Лемешев П.В

Тренировка 07.02.2022

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Подготовительная часть		
Беговая разминка		Выполняется в среднем темпе 20 мин
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	10 мин	
	60 мин	
Основная часть		
-«бой с тенью» через стэповую работу	3 раунда	3 раунда по 2 мин, отдых 30 сек
-Отработка ударов с переводом в верхний уровень через переднюю ногу(атака +защита)	20 мин	Ап дольо чаги-ап хурье чаги, Ап дольо чаги-ап нерэ чаги, Ап дольо чаги-ольгуль дольо чаги
Отработка ударов в степе через удержание ноги	20 мин	Дольо чаги, миро чаги, нерэ чаги, ап хурэ чаги, твит хурэ чаги
Отработка удара рукой через вход с атакой верхнего уровня	20 мин	вход через переднюю руку,с уходом в сторону
	80 мин	
Заключительная часть		
-«работа со жгутом» выброс колена на полбивы (у стены)	5 мин	3 подхода по 40 повторов с каждой ноги,
-приседания	5 мин	3 подхода по 40 раз с ноги
- скрутки на пресс	5 мин	3 подхода по 40 раз
- отжимания	15 мин	3 подхода по 30 раз
- растяжка + заминка		Основные упражнения, три шпагата
	40 мин	

Тренировка 08.02.2022

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.
2. Стэповая работа в парах (упражнение «зеркало, пятнашки»)	3раунда	3 раунда по 2 мин, отдых 30 сек
3 Растяжка	10 мин	
	60 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
	60 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
- восстановительные упражнения, заминка	5 мин 10 мин	
	60 мин	

Тренировка 10.02.2022

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Подготовительная часть		
Бег со сменой темпа 1. Работа на скакалке 2. Стэповая работа с выносом бедра на дольо чаги 3 Растяжка	3 раунда 3 раунда 10 мин	Около 30 мин, дистанция 5 км 3 раунда по 3 мин, отдых 1 мин. (темп спокойный) Скольжение, уход в сторону, степ назад
	60 мин	
Основная часть		
-Отработка ударов с задней ноги вторым номером через отскок	20 мин	дольо чаги, нерэ чаги, ольгуль дольо чаги, тондольо чаги, твит хуре чаги
- фехтовка с передней ноги, с началом атаки в верхний уровень, затем перевод через миро на средний уровень, одиночное +сдвоенное	20 мин 20 мин	Ап дольо чаги, ап хурье чаги, ап нерэ чаги Ап дольо чаги, ап хурье чаги, ап нерэ чаги
фехтовка с передней ноги с переходом на атаку с задней ноги вторым номером		
	60 мин	
Заключительная часть		
-приседания - скрутки на пресс - отжимания - растяжка в парах, упражнения на гибкость	5 мин 5 мин 5 мин 45 мин	3 подхода по 40 раз с ноги 3 подхода по 40 раз 3 подхода по 40 раз Основные упражнения, три шпагата
	60 мин	

Тренировка 11.02.2022

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Подготовительная часть		
Бег 1. Работа на скакалке - «бой с тенью» 3 Растяжка	3 раунда 3 раунда 10 мин	Темп спокойный 15 мин 3 раунда по 3 мин, отдых 1 мин. 3 раунда по 1 мин, отдых 30 мин.
	40 мин	
Основная часть		
-Отработка защитных действий в стойке -Отработка ударов с переводом в верхний уровень Контратакующие действия: - фехтовка с передней ноги,с переходом на атаку с задней ноги -встреча в верхний уровень с передней ноги, после отскока назад Работа на статику	15 мин 15 мин 15 мин 15 мин 20 мин	В спаринговой стойке,в стэпе Ап дольо чаги-ап хурье чаги, Ап дольо чаги-ап нерэ чаги, Ап дольо чаги-ольгуль дольо чаги Ап дольо чаги,ап хурье чаги, ап нерэ чаги Ап дольо чаги,ап хурье чаги, ап нерэ чаги
	120 мин	
Заключительная часть		
-выпады - скрутки на пресс - растяжка	5 мин 5 мин 10 мин	3 подхода по 20 раз с ноги 3 подхода по 30 раз 3 Основные упражнения, три шпагата
	20 мин	

Тренировка 012.02.2022

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
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.
2. Стэповая работа в парах (упражнение «зеркало, пятнашки»)	3раунда	3 раунда по 2 мин, отдых 30 сек
3 Растяжка	10 мин	
	60 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
	60 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
- восстановительные упражнения, заминка	5 мин 10 мин	
	60 мин	

Тренировка 13.02.2022

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Подготовительная часть		
Беговая разминка		Выполняется в среднем темпе 20 мин
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	10 мин	
	60 мин	
Основная часть		
-«бой с тенью» через стэповую работу	3 раунда	3 раунда по 2 мин, отдых 30 сек
-Отработка ударов с переводом в верхний уровень через переднюю ногу(атака +защита)	20 мин	Ап дольо чаги-ап хурье чаги, Ап дольо чаги-ап нерэ чаги, Ап дольо чаги-ольгуль дольо чаги
Отработка ударов в степе через удержание ноги	20 мин	Дольо чаги, миро чаги, нерэ чаги, ап хурэ чаги, твит хурэ чаги
Отработка удара рукой через вход с атакой верхнего уровня	20 мин	вход через переднюю руку,с уходом в сторону
	80 мин	
Заключительная часть		
-«работа со жгутом» выброс колена на полбивы (у стены)	5 мин	3 подхода по 40 повторов с каждой ноги,
-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 30 раз
- растяжка + заминка	15 мин	Основные упражнения, три шпагата
	40 мин	

Тренировочная нагрузка группы ТЭ-3 выполнена в полном объеме в размере 18 часов