

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения тхэквондо группы НП-2, в количестве 15 человек на период с 02.02.2022 по 06.02.2022

Тренер Лазарев И.С.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		История развития тхэквондо в России <a href="http://www.tkdrussia.ru/">http://www.tkdrussia.ru/</a>
Подготовительная часть		
Разминка на месте . Разминка в движении. Упражнения на гибкость.	3-5 мин. 10-15 мин. 10 мин.	Выполнение плавное, без рывков. Выполняется непрерывно.
Основная часть		
Вт. - Круговая тренировка по развитию основных физических качеств. Круг из 5 упражнений.	50 минут	Упражнения выполняются друг за другом, в течении 30 секунд + 30 секунд отдыха .Темп выполнения спокойный , не нарушающий технику движения. Отдых между «кругами» - 3 минуты
Упражнения по развитию гибкости	40 мин	
Чтв. – Отработка основных атакующих и контратакующих действий в бою, с помощью ударов Доли и Нерио чаги.	80 мин	Удары выполняются из основной стойки совмещенно с подготовительными действиями (степ и «раздёргивания»). Один вид удара выполняется без отдыха правой и левой ногой. Перерывы после выполнения 3 видов ударов 1 минута. Выполнение «боя с тенью» в «рваном» темпе сочетая с подготовительными действиями и перемещениями в стойке.
Упражнения ОФП комплекса	5 мин	
Субб. - Отработка основных атакующих и контратакующих действий в бою, с помощью ударов Твид, Тондоро и Хурио чаги.	60 мин	Удары выполняются из основной стойки совмещенно с подготовительными действиями (степ и «раздёргивания»). Один вид удара выполняется без отдыха правой и левой ногой. Перерывы после выполнения 3 видов ударов 1 минута. Выполнение «боя с тенью» в «рваном» темпе сочетая с подготовительными

Упражнения на развитие статики бедра	15 мин	действиями и перемещениями в стойке. Выполняются каждой ногой попеременно , возможно с опорой на стену или без неё (по желанию) Перерывы между сериями 1 минута
Упражнения ОФП комплекса	5 мин	
Заключительная часть		
«Заминка»	5-10 мин.	Выполнять непрерывно в легком темпе с акцентом на общее расслабление (Расслабить плечи, шею, мышцы ног и спины).

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения тхэквондо группы НП-2 в количестве 15 человек на период с 02.02.2022 по 06.02.2022 выполнен в объеме 6 часов в неделю.