

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся тхэквондо
группы НП-1 в количестве 12 человек на период с 02.02 по 06.02

Тренер Семенов А.В.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		Просмотр видео боев https://youtu.be/E11fdmWyma4
Подготовительная часть		
Суставная разминка. Степы и финты в киругисоги. Выносы колена прыжком Апчаги прыжком уровень пояса Апчаги прыжком уровень головы Степ спарринг Упражнения на гибкость.	10 мин. 3x60 сек. по 20 раз по 20 раз по 20 раз 3x120 сек. 10 -15 мин.	Лев., прав., прав/лев., 2прав./2лев. Лев., прав., прав/лев., 2прав./2лев. Лев., прав., прав/лев., 2прав./2лев.
Основная часть		
Махи и вся ударная тех. ног. Бой с тенью Статика у стенки (аппаль, миро, нерьо апхурио)	по 5 4x2.5 мин по 50	из киругисоги передней и задней ногой с использованием финтов и провацирующих ударов, ударов со сменой цели и фиктовки на каждую ногу
Заключительная часть		
Заминка. Упражнения на гибкость.		

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория	Просмотр видео боев https://youtu.be/_Ge6S_CP5bM	
Подготовительная часть		
Суставная разминка.	10-15 мин.	
Основная часть		
Круговая тренировка	30сек. зад., 15сек.отдых, перер.между раундами 1 минута) (7 раундов по 9 заданий)	Отжимание, пресс-склепка, спина-прогибы лежа на животе, прыжки со скакалкой, смена выпада прыжком, степ-челнок на месте, удары дольо-чаги повторы правой- левой, из спарринговой стойки удары двит- чаги удар-отскок миро, махи на месте прыжком.
Заключительная часть		
Заминка. Упражнения на гибкость.		

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		Просмотр видео боев https://youtu.be/gj8CRabFKQY
Подготовительная часть		
Суставная разминка. Степы и финты в киругисоги. Выносы зарядов из киругисоги 1-2 номером, на аппаль, дольо, двит, миро, двойка, тондоро и комбинации. Упражнения на гибкость.	10 мин. 3x60 сек. По 15 15 мин.	10 заданий
Основная часть		
Махи и вся ударная тех. ног. В скольжении на опорной ноге 1-2 номером фихтовка 10 заданий. Бой с тенью	по 5 20 сек. на кажд. ногу. 4x2.5 мин	из киругисоги в средний верхний уровень и сдвоенные (миро, дольо, нерьо, апхече и комбинации) с использованием финтов и провацирующих ударов, ударов со сменой цели и фихтовки
Заключительная часть		
Заминка. Упражнения на гибкость.		

