План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения тхэквондо групп НП -2 в количестве 27 человек на период с 06.04.2020.по 12.04.2020 .

Тренер Лемешев П.В

Тренировка 9.04.2020

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Теория		Основные принципы работы электронных систем Daedo ,KPP
Подготовительная часть		
1.Бег 2. Работа на скакалке 3. Степовая работа 4 Растяжка	5 мин 3 раунда 3раунда 10 мин	3 раунда по 3 мин, отдых 1 мин. Скольжение, уход в сторону, степ назад
	25 мин	
Основная часть		
-Отработка ударов с передней ноги -Отработка ударов с переводом в верхний уровень - фиктовка с передней ноги	10 мин 10 мин 10 мин	Ап дольо чаги,ап хурье чаги, ап нерэ чаги 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
	30 мин	
Заключительная часть		
-Статическое упражнение на месте -выпады на одно колено - скрутки на пресс - отжимания - растяжка	3 раунда по 1 мин 5 мин 5 мин 5 мин 10 мин	удержание колена на дольо чаги на весу в средний уровень 3 подхода по 20 раз с ноги 3 подхода по 30 раз 3 подхода по 15-20 раз Основные упражнения, три шпагата
	35 мин	

Тренировка 11.04.2020

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Теория		Основные принципы работы электронных систем Daedo ,КРР
Подготовительная часть		
1. Работа на скакалке 2. Степовая работа 3 Растяжка	3 раунда 3раунда 10 мин	3 раунда по 3 мин, отдых 1 мин. Скольжение, уход в сторону, степ назад
	25 мин	
Основная часть		
-Отработка ударов на лежа полу -Отработка ударов с переводом в верхний уровень - фиктовка с передней ноги -Отработка удара кулаком (с передней и задней руки)	10 мин 10 мин 10 мин 10 мин	Ап дольо чаги,ап хурье чаги, ап нерэ чаги 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
	40 мин	
Заключительная часть		
-приседания - скрутки на пресс - отжимания - растяжка	5 мин 5 мин 5 мин 10 мин	3 подхода по 20 раз с ноги 3 подхода по 30 раз 3 подхода по 15-20 раз Основные упражнения, три шпагата
	25 мин	

Тренировка 12.04.2020

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Теория		Основные принципы работы электронных систем Daedo ,KPP
Подготовительная часть		
1. Работа на скакалке 2. Степовая работа 3 Растяжка	3 раунда 3раунда 10 мин	3 раунда по 3 мин, отдых 1 мин. Скольжение, уход в сторону, степ назад
	25 мин	
Основная часть		
-Отработка ударов на лежа полу -Отработка ударов с переводом в верхний уровень -Отработка ударов в степе	10 мин 10 мин 20 мин	Ап дольо чаги,ап хурье чаги, ап нерэ чаги Ап дольо чаги-ап хурье чаги, Ап дольо чаги-ап нерэ чаги, Ап дольо чаги-ольгуль дольо чаги Дольо чаги, миро чаги, вход через переднюю руку
	40 мин	
Заключительная часть		
-приседания - скрутки на пресс - отжимания - растяжка	5 мин 5 мин 5 мин 10 мин	3 подхода по 20 раз с ноги 3 подхода по 30 раз 3 подхода по 15-20 раз Основные упражнения, три шпагата
	25 мин	