

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения
тхэквондо группы НП-1, в количестве 14 человек на период с 06.04.2020 по
12.04.2020

Тренер Лазарев И.С.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		История развития тхэквондо в России http://www.tkdrussia.ru/
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. Чтв. – Отработка основных атакующих и контратакующих действий в бою, с помощью ударов Доли и Нерио чаги.	30 минут 80 мин	Упражнения выполняются друг за другом, в течении 30 секунд + 30 секунд отдыха .Темп выполнения спокойный , не нарушающий технику движения. Отдых между «кругами» - 3 минуты 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 действиями и перемещениями в стойке.

Упражнения на развитие статики бедра	15 мин	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).