План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения тхэквондо ВТФ, группы ССМ, в количестве 10 человек на период с 06.04.2020 по 12.04.2020

Тренер Лазарев И.С.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации		
		История развития тхэквондо в России		
Теория		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				
Пн. Самостоятельная работа по	90 мин			
индивидуальному плану Пн. Отработка основных атакующих действий впереди стоящей и сзади стоящей ногами в общем (модель боя).	60 мин	Удары выполняются из основной стойки совмещенно с подготовительными действиями (степ и «раздёргивания»). Выполнение «боя с тенью» в «рваном» темпе сочетая с подготовительными		
Круговая тренировка направленная на развитие скоростных качеств	30 мин	действиями и перемещениями в стойке. Упражнения выполняются друг за другом, в течении 30 секунд + 15 секунд отдыха .Темп выполнения не нарушающий технику движения.		
Вт Самостоятельная работа по индивидуальному плану Вт Отработка основных атакующих действий впереди стоящей ногой в открытой стойке	240 мин 70 мин			
Упражнение на развитие статики бедра	20 мин	Упражнения выполняются сохраняя общую структуру техники, в замедленном и ускоренном темпе.		
Ср Самостоятельная работа по индивидуальному плану Ср Отработка основных атакующих действий впереди стоящей ногой в	90 мин 60 мин			
закрытой стойке Круговая тренировка направленная на развитие силы	30 мин			

	1	T
Чтв Самостоятельная работа по индивидуальному плану	240 мин	
Чтв Отработка основных атакующих действий сзади стоящей ногой в открытой стойке	50 мин	
Упражнение на развитие статики бедра	15 мин	
Круговая тренировка направленная на развитие силы	20 мин	
Пятн Самостоятельная работа по индивидуальному плану	120 мин	
Пятн. Отработка основных атакующих действий впереди стоящей и сзади стоящей ногами в общем (модель боя).	60 мин	
Круговая тренировка направленная на развитие выносливости.	30 мин	
Субб Самостоятельная работа по индивидуальному плану.	240 мин	
3a	т ключительная	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 ССМ-2 в количестве 10 человек на период с 06.04.2020 по 12.04.2020 выполнен в объеме 28 часов в неделю.