План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения тхэквондо ВТФ, группы ССМ, в количестве 10 человек на период с 13.04.2020 по 19.04.2020

Тренер Лазарев И.С.

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Теория		Правила соревнований по керуги ВТФ 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 индивидуальному плану	90 мин	
Пн. Отработка основных технических действий впереди стоящей и сзади стоящей ногами (техника ударов).	60 мин	Удары выполняются из основной стойки, акцент на правильности траекторий.
Круговая тренировка направленная на развитие скоростных качеств	30 мин	Упражнения выполняются друг за другом, в течении 20 секунд + 30 секунд отдыха .Темп выполнения максимальный, но не нарушающий технику движения.
Вт. - Самостоятельная работа по индивидуальному плану	240 мин	
Вт. - Отработка основных контратакующих действий с места впереди стоящей ногой в открытой стойке	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	90 мин	
Ср.- Отработка основных контратакующих действий с места сзади стоящей ногой в открытой стойке	60 мин	
Круговая тренировка направленная на развитие силы	30 мин	

Чтв.- Самостоятельная работа по индивидуальному плану Чтв. - Отработка основных контратакующих действий с места впереди стоящей ногой в закрытой стойке Упражнение на развитие статики бедра Круговая тренировка направленная на развитие силы Пятн. - Самостоятельная работа по индивидуальному плану Пятн. Отработка основных контратакующих действий с места сзади стоящей ногой в закрытой стойке Круговая тренировка направленная на развитие выносливости. Субб. - Самостоятельная работа по индивидуальному плану.	240 мин 50 мин 15 мин 20 мин 120 мин 60 мин 30 мин 240 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 ССМ-2 в количестве 10 человек на период с 13.04.2020 по 19.04.2020 выполнен в объеме 28 часов в неделю.