План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения тхэквондо групп НП -2 в количестве 27 человек на период с 20.04.2020.по 26.04.2020 .

Тренер Лемешев П.В

Тренировка 23.04.2020

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Теория		Просмотр поединков с чемпионата Мира и Европы
Подготовительная часть		
1.бег - бег с подниманием бедра на месте - Бег с захлестом ноги 2. Степовая работа 3 Растяжка	 3 мин 3 раунда 10 мин	 3 раунда по 1 мин, отдых 1 мин. Скольжение, уход в сторону, степ назад
	20 мин	
Основная часть		
-«бой с тенью» через стэповую работу -Отработка ударов с переводом в верхний уровень через переднюю ногу -Отработка ударов в степе	3 раунда 10 мин 20 мин	3 раунда по 2 мин, отдых 30 сек 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		
- стояние в «планке» - - скрутки на пресс - отжимания - восстановительные упражнения, заминка	5 мин 5 мин 5 мин 5 мин 10 мин	3 подхода по 1 мин (на еп чаги) 3 подхода по 1 мин 3 подхода по 25 раз
	30 мин	

Тренировка 25.04.2020

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Теория		Основные принципы работы электронных систем Daedo ,KPP
Подготовительная часть		
1. Работа на скакалке 2- бег с подниманием бедра на месте - Бег с захлестом ноги - упражнение на равновесие 3 Растяжка	3 раунда 5 мин 1 мин 10 мин	3 раунда по 3 мин, отдых 1 мин. Стоим на одной ноге, выводим бедро на дольо чаги и миро чаги
	25 мин	
Основная часть		
-Отработка защитных действий в стойке -Отработка ударов с переводом в верхний уровень Контратакующие действия: - фиктовка с передней ноги,с переходом на атаку с задней ноги -встреча в верхний уровень с передней ноги, после отскока назад	10 мин 10 мин 10 мин 10 мин	В спаринговой стойке,в стэпе 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 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 26.04.2020

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Теория		
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
	30 мин	
Основная часть		
-Махи на месте -Отработка перевода в верхний уровень с началом атаки через миро чаги -Отработка ударов с переводом в верхний уровень - встреча на второй номер	5 мин 10 мин 10 мин 10 мин	В сойке ап соги, по 10 раз с ноги 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 Твит чаги, отскок тондольо чаги, отскок твит хурье чаги
	35 мин	
Заключительная часть		
-Статическое упражнение на месте -выпады на одно колено - скрутки на пресс - отжимания	3 раунда по 40 сек. 5 мин 5 мин 5 мин	удержание колена на дольо чаги на весу в средний уровень 3 подхода по 25 раз с ноги 3 подхода по 25 раз 3 подхода по 20 раз
	25 мин	

Тренировочная нагрузка групп НП-2 выполнена в полном объеме в размере 12 часов.