

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения тхэквондо групп ТЭ -2 в количестве 11 человек на период с 20.04.2020.по 26.04.2020 .

Тренер Лемешев П.В

Тренировка 20.04.2020

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		Основные принципы работы электронных систем Daedo ,KPP
Подготовительная часть		
1. Работа на скакалке	3 раунда	3 раунда по 3 мин, отдых 1 мин.
2. Степовая работа	3 раунда	Скользжение, уход в сторону, степ назад,
3 Раствяжка	10 мин	«треугольник»
	25 мин	
Основная часть		
-Махи	10 мин	По 10 раз с ноги
-Отработка ударов с переводом в верхний уровень	10 мин	Ап дольчаги-ап хурье чаги, Ап дольчаги-ап нерэ чаги, Ап дольчаги-ольгуль дольчаги
-встреча в верхний уровень после мираби чаги	20 мин	Дольчаги, нерэ чаги, ап хурэ чаги
	40 мин	
Заключительная часть		
-Стояние в «планке»	5 мин	3 подхода по 1 мин
- скрутки на пресс	5 мин	3 подхода по 40 раз
- отжимания	5 мин	3 подхода по 25 раз
- растяжка	10 мин	Основные упражнения, три шлагата
	25 мин	

**Тренировка 21.04.2020**

<b>Содержание</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно-методические рекомендации</b>
		Изучение правил ведения спарринга по ТХЭКВОНДО
Теория		
	<b>Подготовительная часть</b>	
1. Работа на скакалке 2. Степовая работа с выносом бедра на долью чаги 3 Растижка	3 раунда 3 раунда 10 мин	3 раунда по 3 мин, отдых 1 мин. Скольжение, уход в сторону, степ назад
	<b>25 мин</b>	
<b>Основная часть</b>		
-Отработка ударов на лежа полу -Отработка ударов с переводом в верхний уровень через степ в стойке  - фехтовка с передней ноги фехтовка с передней ноги с переходом на атаку с задней ноги вторым номером	10 мин 10 мин 10 мин 10 мин	Ап долью чаги,ап хурье чаги, ап нерэ чаги Ап долью чаги-ап хурье чаги, Ап долью чаги-ап нерэ чаги, Ап долью чаги-ольгуль долью чаги Ап долью чаги,ап хурье чаги, ап нерэ чаги Ап долью чаги,ап хурье чаги, ап нерэ чаги
	<b>40 мин</b>	
<b>Заключительная часть</b>		
-приседания - скрутки на пресс - отжимания - растяжка	5 мин 5 мин 5 мин 10 мин	3 подхода по 40 раз с ноги 3 подхода по 40 раз 3 подхода по 25 раз Основные упражнения, три шагата
	<b>25 мин</b>	

Тренировка 22.04.2020.

<b>Содержание</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно-методические рекомендации</b>
Теория		Основные принципы работы электронных систем Daedo ,KPP
Подготовительная часть		
1. Работа на скакалке	3 раунда	3 раунда по 3 мин, отдых 1 мин.
2. Степовая работа	3 раунда	Упражнение «челнок»,
3 Растижка	10 мин	
	25 мин	
Основная часть		
- махи	10 мин	Делаем через повтор с одной ноги
-Отработка ударов с переводом в верхний уровень	10 мин	Ап дольо чаги-ап хурье чаги, Ап дольо чаги-ап нерэ чаги, Ап дольо чаги-ольгуль дольо чаги
-- встреча на второй номер	20 мин	Твит чаги, отскок тондольо чаги, отскок нэрэ чаги, твит хурье чаги
	40 мин	
Заключительная часть		
-Упражнение на статическое равновесие	5 мин	3 подхода по 1 мин (на еп чаги)
- - скрутки на пресс	5 мин	3 подхода по 25 раз
- отжимания	5 мин	Основные упражнения, три шпагата
- растяжка	10 мин	
	25 мин	

Тренировка 24.04.2020

<b>Содержание</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно-методические рекомендации</b>
Теория		Просмотр спарринговых боев
Подготовительная часть		
1.Бег	5 мин	
2. Работа на скакалке	3 раунда	3 раунда по 3 мин, отдых 1 мин.
3. Степовая работа	3 раунда	Скользжение, уход в сторону, степ назад
4 Растижка	10 мин	
	30 мин	
Основная часть		
-Махи на месте	5 мин	В сойке ап соги, по 10 раз с ноги
-Отработка ударов с передней ноги	10 мин	Ап дольо чаги, ап хурье чаги, ап нерэ чаги
-Отработка ударов с переводом в верхний уровень	10 мин	Ап дольо чаги-ап хурье чаги, Ап дольо чаги-ап нерэ чаги, Ап дольо чаги-ольгуль дольо чаги
- фехтовка с передней ноги	10 мин	Ап дольо чаги, ап хурье чаги, ап нерэ чаги
	35 мин	
Заключительная часть		
-Статическое упражнение на месте	3 раунда по 1 мин	удержание колена на дольо чаги на весу в средний уровень
-выпады на одно колено	5 мин	3 подхода по 40 раз с ноги
- скрутки на пресс	5 мин	3 подхода по 40 раз
- отжимания	5 мин	3 подхода по 25 раз
	25 мин	

Тренировка 26.04.2020

<b>Содержание</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно-методические рекомендации</b>
Теория		Просмотр спаринговых боев
Подготовительная часть		
1. Работа на скакалке	3 раунда	3 раунда по 3 мин, отдых 1 мин.
2. Степовая работа	3 раунда	Скольжение, уход в сторону, степ назад
3 Растижка	10 мин	
	25 мин	
Основная часть		
-«бой с тенью» через стэповую работу	3 раунда	3 раунда по 2 мин, отдых 30 сек
-Отработка ударов с переводом в верхний уровень через переднюю ногу	10 мин	Ап дольо чаги-ап хурье чаги, Ап дольо чаги-ап нерэ чаги, Ап дольо чаги-ольгуль дольо чаги
Отработка ударов в степе	15 мин	Дольо чаги, миро чаги, нерэ чаги, ап хурэ чаги, твит хурэ чаги
Отработка удара рукой	5 мин	вход через переднюю руку, с уходом в сторону
	40 мин	
Заключительная часть		
-приседания	5 мин	3 подхода по 40 раз с ноги
- скрутки на пресс	5 мин	3 подхода по 40 раз
- отжимания	5 мин	3 подхода по 25 раз
- растяжка	10 мин	Основные упражнения, три шпагата
	25 мин	

Тренировочная нагрузка группы ТЭ-2 выполнена в полном объеме в размере 10 часов