

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения тхэквондо группы НП-1, в количестве 14 человек на период с 04.05.2020 по 10.05.2020

Тренер Лазарев И.С.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		Разбор видео тренировки https://vk.com/wall-4504690_3188
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.	30 минут	Упражнения выполняются друг за другом, в течении 40 секунд + 20 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»). Выполнение «боя с тенью» в «рваном» темпе сочетая с подготовительными действиями и перемещениями в стойке. 2 боя (3х1.5 мин, перерыв между боями 5 минут).
Чтв. – Отработка основных атакующих и контратакующих комбинаций с применением ударов руками. Моделирование поединка	80 мин	
Упражнения ОФП комплекса	5 мин	
Упражнения на развитие статики бедра	15 мин	
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).
-----------	-----------	--

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения тхэквондо группы НП-1 в количестве 14 человек на период с 04.05.2020 по 10.05.2020 выполнен в объеме 3 часа в неделю.