План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения тхэквондо ВТФ, группы ССМ, в количестве 10 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		
Пн. Самостоятельная работа по индивидуальному плану	90 мин	
Пн. Отработка основных технических действий в атаке.	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 15 секунд + 30 секунд отдыха .Темп выполнения максимальный, но не нарушающий технику движения.
Вт. - Самостоятельная работа по индивидуальному плану	240 мин	
Вт. - Отработка основных технических действий в контратаке.	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 технических действий , акцент на удары с вращением корпуса.	60 мин	Удары выполняются из основной стойки, акцент на правильности траекторий.
Круговая тренировка направленная на развитие силы	30 мин	Пресс-Спина 3 круга с интервалами 40-30-20
Чтв.- Самостоятельная работа по индивидуальному плану	240 мин	
Чтв. - Отработка основных атакующих и контратакующих действий (схема	50 мин	

поединка) Упражнение на развитие статики бедра Круговая тренировка направленная на развитие силы. Пятн. - Самостоятельная работа по индивидуальному плану Пятн. Отработка основных действий в поединке Модель поединков , 4 боя 2 р.х 3 мин. ,перерыв между боями 5 минут Круговая тренировка направленная на развитие выносливости.	15 мин 20 мин 120 мин 60 мин 30 мин	5 кругов из 5 упр. Интервалы 40-20 с. 7 упр. Интервалы 40-20 с.
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 04.05.2020 по 10.05.2020 выполнен в объеме 24 часа в неделю.