План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения тхэквондо групп НП -2 в количестве 27 человек на период с 11.05.2020.по 17.05.2020 .

Тренер Лемешев П.В

Тренировка 14.05.2020.

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

Тренировка 16.05.2020

Содержание	Дозировк	а Организационно-методические рекомендации		
Теория	О	сновные принципы работы электронных систем Daedo ,KPP		
Подготовительная часть				
1. Работа на скакалке 2- бег с подниманием бедра на месте - Бег с захлестом ноги -выпрыгивание на месте, колени к груди - «бой с тенью» 3 Растяжка	3 раунда 3 раунда 3 раунда 3 раунда	3 раунда по 3 мин, отдых 1 мин. 3 раунда по 30 сек, отдых 20 сек. 3 раунда по 30 сек, отдых 20 сек. 3 раунда по 30 сек, отдых 20 сек. 3 раунда по 1 мин, отдых 30 мин.		
3 Tue in multi-	25 мин			
	Основная ч	Насть		
-Отработка защитных действий в стойке -Отработка ударов с переводом в верхний уровень Контратакующие действия: - фехтовка 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				
-выпады - 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		
pueramu	25 мин	Concensio ynpumienna, iph miu		

Тренировка 17.05.2020

Содержание	Дозировка	-			
Теория		рекомендации Изучение правил ведения спарринга по тхэквондо			
Подготовительная часть					
1. Работа на скакалке 2. Стэповая работа с выносом бедра на дольо чаги 3 Растяжка	3 раунда 3 раунда 10 мин 25 мин	3 раунда по 3 мин, отдых 1 мин. Скольжение, уход в сторону, степ назад			
Основная часть					
-Отработка ударов на лежа полу -Отработка ударов с задней ноги вторым номером через отскок	10 мин 10 мин	Ап дольо чаги, ап хурье чаги, ап нерэ чаги дольо чаги, нерэ чаги, ольгуль дольо чаги, тондольо чаги, твит хуре чаги			
- фехтовка с передней ноги,с началом атаки в верхний уровень, затем перевод через миро на средний уровень, одиночное +сдвоенное фехтовка с передней ноги с переходом на атаку с задней ноги вторым номером	10 мин 10 мин	Ап дольо чаги, ап хурье чаги, ап нерэ чаги Ап дольо чаги, ап хурье чаги, ап нерэ чаги			
атаку с заднен поги вторым помером	40 мин				
Зан	ключительна	я часть			
-приседания - скрутки на пресс - отжимания - растяжка у стены	5 мин 5 мин 5 мин 10 мин	3 подхода по 25 раз с ноги 3 подхода по 20 раз 3 подхода по 25 раз Основные упражнения, три шпагата			
	25 мин				

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