План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения тхэквондо групп ТЭ -2 в количестве 11 человек на период с 11.05.2020.по 17.05.2020 .

Тренер Лемешев П.В

Тренировка 11.05.2020

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 -выпрыгивание на месте, колени к груди - «бой с тенью» 3 Растяжка	3 раунда 3 раунда 3 раунда 3 раунда 10 мин	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.
	25 мин	
Основная часть		
-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
	25 мин	

Тренировка 12.05.2020

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 -выпрыгивание на месте, колени к груди 2. Степ «челнок» в спарринговой стойке 3 Растяжка	3 мин 3 раунда 10 мин	 3 раунда по 30 мин, отдых 10 сек 3 раунда по 30 мин, отдых 10 сек 3 раунда по 30 мин, отдых 10 сек 3 раунда по 2 мин, отдых 30 мин.
	20 мин	
Основная часть		
-«работа со жгутом» выброс колена на дольо чаги -махи -Отработка ударов с переводом в верхний уровень через переднюю ногу -работа на статику, начало через миро чаги	3 раунда 10 мин 1 раунд по 1 мин на каждый подход	3 подхода по 20 повторов с каждой ноги, отдых 30 сек По 10 раз с каждой ноги Ап дольо чаги-ап хурье чаги, Ап дольо чаги-ап нерэ чаги, Ап дольо чаги-ольгуль дольо чаги Дольо чаги,нерэ чаги, еп чаги, ап хурье чаги
	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 , отдых 30 сек. 3 подхода по 1 мин (темп максим.) 3 подхода по 25 раз
	30 мин	

Тренировка 13.05.2020

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Теория		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 3раунда 10 мин	3 раунда по 3 мин, отдых 1 мин. 3 раунда по 2 мин, отдых 30 сек
	25 мин	
Основная часть		
--«работа со жгутом» заряд колена на миро чаги, (выполняем лежа на полу) -Отработка ударов с переводом в верхний уровень через степ в стойке - фехтовка с передней ноги с последующей контратакой на удар с вращением фехтовка с передней ноги с переходом на атаку с задней ноги вторым номером	10 мин 10 мин 10 мин 10 мин	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 40 раз с ноги 3 подхода по 40 раз 3 подхода по 25 раз Основные упражнения, три шпагата
	25 мин	

Тренировка 15.05.2020.

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Теория		
Подготовительная часть		
1. Работа на скакалке 2. Степовая работа 3 Растяжка	3 раунда 3раунда 10 мин	3 раунда по 3 мин, отдых 1 мин. Упражнение «челнок», «теугольник»
	25 мин	
Основная часть		
- 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 чаги-ап 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 17.05.2020

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Теория	Просмотр спарринговых боев	
Подготовительная часть		
1. Работа на скакалке 2. Стэповая работа, «челнок» 3 Растяжка	3 раунда 3раунда 10 мин	3 раунда по 3 мин, отдых 1 мин. 3 раунда по 2 мин, отдых 30 сек
	25 мин	
Основная часть		
-«бой с тенью» через стэповую работу -Отработка ударов с переводом в верхний уровень через переднюю ногу Отработка ударов в степе Отработка удара рукой	3 раунда 10 мин 15 мин 5 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, нерэ чаги, ап хурэ чаги, твит хурэ чаги вход через переднюю руку,с уходом в сторону
	40 мин	
Заключительная часть		
-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 шпагата
	25 мин	

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