План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения тхэквондо группы НП-1,в количестве 14 человек на период с 11.05.2020 по 17.05.2020

Тренер Лазарев И.С.

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Теория		Видео анализ поединка https://youtu.be/G8i287TP0vc
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
Чтв. – Отработка основных атакующих и контратакующих комбинаций в бою. «Бой с тенью».	80 мин	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).
Упражнения ОФП комплекса	5 мин	
Субб. - Отработка основных атакующих и контратакующих комбинаций в бою. «Бой с тенью».	60 мин	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).
Упражнения на развитие статики бедра	15 мин	Выполняются каждой ногой попеременно , возможно с опорой на стену или без неё (по

Упражнения ОФП комплекса	5 мин	желанию) Перерывы между сериями 1 минута
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 11.05.2020 по 17.0.2020 выполнен в объеме 5 часов в неделю.