План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения тхэквондо ВТФ, группы ССМ, в количестве 10 человек на период с 20.04.2020 по 26.04.2020

Тренер Лазарев И.С.

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Теория		Поцедура допинг контроля http://www.tkdrussia.ru/
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 впереди стоящей и сзади стоящей ногами по «зонам» (техника ударов).	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 30 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 – «Бой с тенью».	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	
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 контратакующих действий с места впереди стоящей ногой – «подбивы-сбивы». Упражнение на развитие статики бедра Круговая тренировка направленная на развитие силы Пятн. - Самостоятельная работа по индивидуальному плану Пятн. Отработка основных контратакующих действий с места впереди стоящей ногой – «подбивы-сбивы». Круговая тренировка направленная на развитие выносливости. Субб. - Самостоятельная работа по индивидуальному плану.	50 мин 15 мин 20 мин 120 мин 60 мин 30 мин 240 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 20.04.2020 по 26.04.2020 выполнен в объеме 28 часов в неделю.