

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения  
тхэквондо ВТФ, группы ССМ, в количестве 10 человек на период с  
18.05.2020 по 24.05.2020

Тренер Лазарев И.С.

| Содержание   | Дозировка  | Организационно-методические рекомендации  |
|--|--|---|
| Теория   | Видео анализ поединка<br><a href="https://youtu.be/G8i287TP0vc">https://youtu.be/G8i287TP0vc</a> |   |
| Подготовительная часть   |  |   |
| Разминка на месте .<br>Разминка в движении.<br>Упражнения на гибкость.   | 3-5 мин.<br>10-15 мин.<br>10 мин.  | Выполнение плавное, без рывков.<br>Выполняется непрерывно.  |
| Основная часть   |  |   |
| Пн. Самостоятельная работа по индивидуальному плану<br>Пн. Отработка основных технических действий впереди стоящей и сзади стоящей ногами (техника ударов).  | 90 мин<br>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 20 секунд + 30 секунд отдыха .Темп выполнения максимальный, но не нарушающий технику движения. |
| Вт. - Самостоятельная работа по индивидуальному плану<br>Вт. - Отработка основных контратакующих действий с места впереди стоящей ногой в открытой стойке<br>Упражнение на развитие статики бедра          | 240 мин<br>70 мин<br>20 мин  | Упражнения выполняются сохраняя общую структуру техники, в замедленном и ускоренном темпе.  |
| Ср.- Самостоятельная работа по индивидуальному плану<br>Ср.- Отработка основных контратакующих действий с места сзади стоящей ногой в открытой стойке<br>Круговая тренировка направленная на развитие силы | 90 мин<br>60 мин<br>30 мин   |   |

|   |                                       |  |
|---|---------------------------------------|--|
| Чтв.- Самостоятельная работа по индивидуальному плану<br>Чтв. - Отработка основных контратакующих действий с места впереди стоящей ногой в закрытой стойке<br>Упражнение на развитие статики бедра<br>Круговая тренировка направленная на развитие силы | 240 мин<br>50 мин<br>15 мин<br>20 мин |  |
| Пятн. - Самостоятельная работа по индивидуальному плану<br>Пятн. Отработка основных контратакующих действий с места сзади стоящей ногой в закрытой стойке<br>Круговая тренировка направленная на развитие выносливости.                                 | 120 мин<br>60 мин<br>30 мин           |  |
| Субб. - Самостоятельная работа по индивидуальному плану.  | 240 мин                               |  |
| 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 18.05.2020 по 24.05.2020 выполнен в объеме 28 часов в неделю.