План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся тхэквондо группы ТЭ-3 в количестве 10 человек на период с 25.05 по 31.05

Тренер Семенов А.В.

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Теория		Степовые упражнения по видео https://www.youtube.com/watch?v=4umaJxeQmDk
Подготовительная часть		
Суставная разминка. Степы и финты в киругисоги. Выносы зарядов из киругисоги 1-2 номером, на аппаль, дольо, двит, миро, двойка, тондоро и комбинации. Упражнения на гибкость.	10 мин. 3х60 сек. По 15 15 мин.	10 заданий
Основная часть		
Махи и вся ударная тех. ног. В скольжении на опорной ноге 1-2 номером фихтовка 10 заданий. Бой с тенью	по 5 20 сек. на кажд. ногу. 4х2.5 мин	из киругисоги в средний верхний уровень и сдвоенные (миро, дольо, нерьо, апхече и комбинации) с использованием финтов и провацирующих ударов, ударов со сменой цели и фихтовки
Заключительная часть		
Заминка. Упражнения на гибкость.		

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		Просмотор видео боев https://youtu.be/AWPimvpTSn0
Подготовительная часть		
Суставная разминка.	10-15 мин.	
Основная часть		
Круговая тренировка	30сек. зад., 15сек.отдых, перер.между раундами 1 минута) (7 раундов по 9 заданий)	Отжимание, пресс-склепка, спина-прогибы лежа на животе, прыжки со скакалкой, смена выпада прыжком, степ-челнок на месте, удары дольо-чаги повторы правой-левой, из спаррингoвой стойки удары двит-чаги удар-отскок миро, махи на месте прыжком.
Заключительная часть		
Заминка. Упражнения на гибкость.		

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		Просмотор видео боев https://youtu.be/gXDm6g_-5U0
Подготовительная часть		
Суставная разминка. Степы и финты в киругисоги. Выносы зарядов из киругисоги 1-2 номером, на аппаль, дольо, двит, миро, двойка, тондоро и комбинации. Упражнения на гибкость.	10 мин. 3х60 сек. По 15 15 мин.	10 заданий
Основная часть		
Махи и вся ударная тех. ног. В скольжении на опорной ноге 1-2 номером фихтовка 10 заданий. Бой с тенью	по 5 20 сек. на кажд. ногу. 4х2.5 мин	из киругисоги в средний верхний уровень и сдвоенные (миро, дольо, нерьо, апхече и комбинации) с использованием финтов и провацирующих ударов, ударов со сменой цели и фихтовки
Заключительная часть		
Заминка. Упражнения на гибкость.		

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		Просмотор видео боев https://youtu.be/YCUx2Jdekkg
Подготовительная часть		
Суставная разминка.	10-15 мин.	
Основная часть		
Круговая тренировка	30сек. зад., 15сек.отдых, перер.между раундами 15 сек.) (7 раундов по 9 заданий)	Отжимание, пресс-склепка, спина-прогибы лежа на животе, прыжки со скакалкой, смена выпада прыжком, степ-челнок на месте, удары дольо-чаги повторы правой-левой, из спаррингов стойки удары двит-чаги удар-отскок миро, махи на месте прыжком.
Заключительная часть		
Заминка. Упражнения на гибкость.		

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		Просмотор видео боев https://youtu.be/OAYfN2lOwjM
Подготовительная часть		
Суставная разминка. Степы и финты в киругисоги. Выносы зарядов из киругисоги 1-2 номером, на аппаль, дольо, двит, миро, двойка, тондоро и комбинации. Упражнения на гибкость.	10 мин. 3х60 сек. По 15 15 мин.	10 заданий
Основная часть		
Махи и вся ударная тех. ног. В скольжении на опорной ноге 1-2 номером фихтовка 10 заданий. Бой с тенью	по 5 20 сек. на кажд. ногу. 4х2.5 мин	из киругисоги в средний верхний уровень и сдвоенные (миро, дольо, нерьо, апхече и комбинации) с использованием финтов и провацирующих ударов, ударов со сменой цели и фихтовки
Заключительная часть		
Заминка. Упражнения на гибкость.		

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		Просмотор видео боев https://youtu.be/V78ACMM6PkA
Подготовительная часть		
Суставная разминка.	10-15 мин.	
Основная часть		
Круговая тренировка	30сек. зад., 15сек.отдых, перер.между раундами 15 сек.) (7 раундов по 9 заданий)	Отжимание, пресс-склепка, спина-прогибы лежа на животе, прыжки со скакалкой, смена выпада прыжком, степ-челнок на месте, удары дольо-чаги повторы правой-левой, из спаррингового стойки удары двит-чаги удар-отскок миро, махи на месте прыжком.
Заключительная часть		
Заминка. Упражнения на гибкость.		

Программа занятий группы ТЭ-3 с 25.05 по 31.05 выполнена в полном объёме в размере 18 часов

Занятие длится 3 часа.