

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения
тхэквондо групп НП -1 в количестве 15 человек на период с 17.02.2022.по
13.02.2022 .

Тренер Лемешев П.В

Тренировка 09.02.2022

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		Изучение правил ведения спарринга по тхэквондо
Подготовительная часть		
1. Работа на скакалке	3 раунда	3 раунда по 3 мин, отдых 1 мин.
2. выпрыгивание на месте, колени к груди	3раунда	3 раунда по 30 сек, отдых 20 сек
3. Стэповая работа с выносом бедра на долью чаги	3раунда	3 раунда по 2 мин, отдых 30 сек
	20 мин	
Основная часть		
--«работа со жгутом» выброс колена на долью чаги, (выполняем у стены)	10 мин	3 подхода по 20 раз с каждой ноги, 30 секунд отдыха
-Отработка ударов с переводом в верхний уровень через степ в стойке	10 мин	Ап долью чаги-ап хурье чаги, Ап долью чаги- ап нерэ чаги, Ап долью чаги-ольгуль долью чаги
- фехтовка с передней ноги через миро чаги с последующей контратакой на удар с вращением	10 мин	Ап долью чаги,ап хурье чаги, ап нерэ чаги,
	30 мин	
Заключительная часть		
- растяжка	10 мин	Основные упражнения, три шпагата

Тренировка 12.02.2022

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 раунда 3 раунда 3 раунда 3 раунда	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.
3 Растяжка	10 мин	
	30 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 15 мин 15 мин 15 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
	55 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
	35 мин	

Тренировка 13.02.2022

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		Изучение правил ведения спарринга по тхэквондо
Подготовительная часть		
1. Работа на скакалке 2. «бой с тенью» 3 Растяжка	3 раунда 3 раунда 10 мин	3 раунда по 3 мин, отдых 1 мин. 3 раунда по 3 мин, отдых 1 мин.
	30 мин	
Основная часть		
-Отработка ударов лежа на полу -Отработка ударов с задней ноги вторым номером через отскок	15 мин 15 мин	Ап дольо чаги, ап хурье чаги, ап нерэ чаги дольо чаги, нерэ чаги, ольгуль дольо чаги, тондольо чаги, твит хуре чаги
- фехтовка с передней ноги, с началом атаки в верхний уровень, затем перевод через миро на средний уровень, одиночное +сдвоенное	20 мин	Ап дольо чаги, ап хурье чаги, ап нерэ чаги
фехтовка с передней ноги с переходом на атаку с задней ноги вторым номером	10 мин	Ап дольо чаги, ап хурье чаги, ап нерэ чаги
	60 мин	
Заключительная часть		
-приседания - скрутки на пресс - отжимания - растяжка у стены	5 мин 5 мин 5 мин 15 мин	3 подхода по 25 раз с ноги 3 подхода по 20 раз 3 подхода по 25 раз Основные упражнения, три шпагата
	30 мин	

Тренировочная нагрузка групп НП-2 выполнена в полном объеме в размере 5 часов.