План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения тхэквондо групп НП -1 в количестве 10 человек на период с 27.04.2020 по 03.05.2020

Тренер Беляков А.А.

Тренировка 27.04.2020

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Теория		Основные принципы работы электронных систем Daedo, KPP
Подготовительная часть		
1.Работа на скакалке 2.Степовая работа на лестнице 3. Суставная разминка	5 мин 10 мин 5 мин	4 раунда по 1 мин, отдых 15с Различные сочетания степов по периметру комнаты Смещения, степ вправо - влево
Основная часть		
-Отработка ударов по мишени в средний и верхний уровень 2 номером -Работа по раундам -стандартные связки	10 мин 10 мин 10 мин	Сочетания различных ударов Мишень на веревке
Заключительная часть		
- растяжка	10 мин	Основные упражнения, три шпагата

Тренировка 29.04.2020

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Теория		Основные принципы работы электронных систем Daedo, KPP
Подготовительная часть		
1.Работа на скакалке 2. Суставная разминка	5 мин 5 мин	4 раунда по 1 мин, отдых 15с
Основная часть		
-Круговая тренировка 1. статика ног лежа 2. выпрыгивания 3. пресс, скручивания 4. спина, статика 5. отжимания на стуле спиной к опоре	30 мин	4 серии 30с. работа – 30с.отдых, между кругами – 2 мин. отдых
Заключительная часть		
- растяжка	20 мин	Основные упражнения, три шпагата

Тренировка 02.05.2020

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Теория		Основные принципы работы электронных систем Daedo ,KPP
Подготовительная часть		
1. Суставная разминка	10 мин	
Основная часть		
1. Кросс 2. Если нет возможности, бег по лестнице	30мин.	7 ускорений на 5 этаж
Заключительная часть		
- растяжка	20 мин	Основные упражнения, три шпагата

Тренировка 03.05.2020

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Теория		Просмотр видео с соревнований
Подготовительная часть		
1. Работа на скакалке 2. Суставная разминка	5 мин 5 мин	4 раунда по 1 мин, отдых 20 с.
Основная часть		
-Отработка ударов в средний и верхний уровень - фектовка с передней ноги + переводы	30 мин	Сочетания различных ударов
Заключительная часть		
растяжка	20 мин	Основные упражнения, три шпагата

Тренировочная нагрузка группы НП-1 предспортивной выполнена в полном объеме в размере 4 часов.