План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения тхэквондо группы НП-1в количестве 15 человек на период с 25.05 по 31.05

Тренер Корныльев А.Л.

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Просмотр боев ведущих спортсменов.	https://www.youtube.com/watch?v=IkOJKu5JqJo	
Подготовительная часть		
Суставная разминка. Скакалка. Подымание колен (Блок 1)	15’ 1п 5пов., 4раза	Описание блока: -по переменно -по два раза -правое -левое -бег колени
Основная часть		
Удары с пола (Блок 1) Используя удары из блока, бой с тенью	1р 30”/30”	Описание Блока: г-г-г к-к-г к-г-г к-г-к г-к-г
Заключительная часть		
Планка/скалалаз 5п/30"+30"	5п/30"+30	

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Просмотр боев ведущих спортсменов.	https://www.youtube.com/watch?v=BJt04Jg88a4	
Подготовительная часть		

Суставная разминка. Скакалка. Подымание колен (Блок 1)	15’ 1п 5пов., 4раза	Описание блока: -по переменно -по два раза -правое -левое -бег колени
Основная часть		
Удары с пола (Блок 2) Используя удары из блока, бой с тенью	1р 30”/30”	Описание Блока: к-г-н к-н-г г-г-н г-н-г н-г-н
Заключительная часть		
Подкачка	10р/20р	Сибовой блок (суббота) 1 круг отжимание пресс отжимание спина отжимание 2 круг выпады пресс выпады спина выпады 3 круг берпи пресс берпи спина берпи

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Просмотр боев ведущих спортсменов.		https://www.youtube.com/watch?v=_Ge6S_CP5bM
Подготовительная часть		

Суставная разминка. Скакалка. Подымание колен (Блок 1)	15’ 1п 5пов., 4раза	Описание блока: -по переменно -по два раза -правое -левое -бег колени
Основная часть		
Удары с пола (Блок 3) Используя удары из блока, бой с тенью	1р 30”/30”	Описание Блока: к-г-х к-х-г г-г-х г-х-г х-г-х
Заключительная часть		
Планка/скалалаз 5п/30"+30"	5п/30"+30	

Тренировочная нагрузка группы НП-1П выполнена в полном объёме в размере 5 часов.