

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения
тхэквондо группы ТЭ-2 с в количестве 15 человек на период с 07.02.2022 по
11.02.2022

Тренер Безбородов В.Ю.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале
Подготовительная часть		
Разминка:-Беговые упражнения ,прыжковые упражнения. _упражнения на скакалке и координационной лестнице -упражнения в парах на чувство времени	20-25 минут	Задача подготовить организм к нагрузке
Основная часть		
Работа на снарядах Работа в парах Работа в колоннах для отработки техничко-тактических задач Спарринговая работа	60-65 минут	Развитие реакции Развитие чувство партнера Развитие умственных способностей, способность быстро принимать решения Приобретение навыков необходимых в соревновательных условиях
Заключительная часть		
Скоростно-силовая подготовка Развитие гибкости	25-30 минут	Повышение нагрузки и плавное снижение Заминка массаж