

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся
отделения тхэквондо групп НП -2 С2 в количестве 12 человек на период с
02.02.2022 по 06.02.2022
Тренер Беляков А.А.

Тренировка 02.02.2022

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		Просмотр видео с соревнований
Подготовительная часть		
1. Работа на скакалке	10 мин	3 раунда по 1 мин, отдых 15с Скольжение, уход в сторону, шаг назад
2. Степовая работа	10 мин	
3. 3 Суставная разминка	10 мин	
Основная часть		
-Отработка ударов на лежа полу	20 мин	Работа с использованием веревки с привязанным предметом для использования в качестве мишени
-Отработка ударов с переводом в верхний уровень	20 мин	
-Отработка ударов в степе	20 мин	
Заключительная часть		
- растяжка	30 мин	Основные упражнения, три шпагата

Тренировка 04.02.2022

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		Просмотр видео с соревнований
Подготовительная часть		
1. Работа на скакалке	5 мин	3 раунда по 2 мин, отдых 30 с. Скольжение, уход в сторону, шаг назад
2. Степовая работа	5 мин	
3. Суставная разминка	10 мин	
Основная часть		
-Отработка ударов на лежа полу -Отработка ударов с переводом в верхний уровень - фиктовка с передней ноги -Отработка удара кулаком (с передней и задней руки)	60 мин	Сочетания различных связок и уровней
Заключительная часть		
- Круговая: - приседания - скрутки на пресс - отжимания - растяжка	5 мин 5 мин 5 мин 25 мин	3 подхода по 20 раз с ноги 3 подхода по 30 раз 3 подхода по 15-20 раз Основные упражнения, три шпагата

Тренировочная нагрузка группы НП-2 С2 выполнена в полном объеме в размере 4 часов.

