

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся
отделения тхэквондо групп НП -2 С2 в количестве 12 человек на период с
07.02.2022 по 13.02.2022

Тренер Беляков А.А.

Тренировка 07.02.2022

| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
|--|-----------|---|
| Теория | | Просмотр видеоматериалов. |
| Подготовительная часть | | |
| 1. Работа на скакалке | 10 мин | 4 раунда по 1 мин, отдых 15с |
| 2. Степовая работа в возрастающем темпе | 10 мин | Различные сочетания степов |
| 3. Суставная разминка | 10 мин | Скольжение, степ вперед - назад |
| Основная часть | | |
| -Отработка ударов по мишени в средний и верхний уровень | 20 мин | Сочетания различных ударов Мишень на веревке |
| -Работа по раундам | 20 мин | |
| -Фектовка с передней ноги | 20 мин | |
| Заключительная часть | | |
| - растяжка | 30 мин | Основные упражнения, три шпагата |

Тренировка 09.02.2022

| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
|---|------------------|--|
| Теория | | Основные принципы работы электронных систем Daedo, KPP |
| Подготовительная часть | | |
| 1. Работа на скакалке 2. Суставная разминка | 20 мин 10 мин | 8 раундов по 2 мин, отдых 15с |
| Основная часть | | |
| -Круговая тренировка 1. техника ног лежа 2. приседания 3. пресс, сгибание корпуса 4. спина, прогибы 5. отжимания | 60 мин | 8 серий 30с. работа – 30с.отдых, между кругами – 2 мин. отдых |
| Заключительная часть | | |
| - растяжка | 30 мин | Основные упражнения, три шпагата |

Тренировка 11.02.2022

| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
|---|-----------|---|
| Теория | | Просмотр видео с соревнований |
| Подготовительная часть | | |
| 1. Работа на скакалке | 10 мин | 8 раундов по 1 мин, отдых 15с |
| 2. Степовая работа | 10 мин | |
| 3. Суставная разминка | 10 мин | |
| Основная часть | | |
| -Отработка ударов с переводом в верхний уровень | 20 мин | Работа с использованием веревки с привязанным предметом для использования в качестве мишени |
| -Отработка ударов в степе | 10 мин | |
| -Стандартные связки | 30 мин | |
| Заключительная часть | | |
| - растяжка | 30 мин | Основные упражнения, три шпагата |

Тренировочная нагрузка группы НП-2 С2 выполнена в полном объеме в размере 6 часов.