План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения ….группы…ТЭ-4.в количестве 6….человек на период с …20.04….по…26.04…..

Тренер …Безбородов Вячеслав Юрьевич..

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Теория		Просмотр и анализ видео поединков 20-30 минут ежедневно
Подготовительная часть		
Кардио тренировка 10 станций по 20 сек Пн.ср.пт-бег по лестнице Бой с тенью Вт.чт.сб.-скакалка+ кардио тренировка Бой с тенью гибкость	30-40 минут 3 минуты 40 минут 3 минуты 20 минут	Темп средний Темп средний Темп средний
Основная часть		
Техника ударов по воздуху руками с атакующими и контратакующими заданиями (пн.ср.пт) Техника ног с чередованием силовых упражнений варианты (пн.ср.пт.) Техника ног по дистанциям (вт.чт.сб) Техника ударов ногами с переходами от атак к контратакам (вт.чт.сб)	40-50 минут 40-50 минут 40-50 минут	Контроль амплитуд Тактические задания Акцент на правильном исполнении Акцент на правильном исполнении Мысленное представление
Заключительная часть		
Силовые упражнения; отжимания На пресс Подьём колена из положения,стоя с оттягощением Приседания с выпрыгиванием Прыжки бёрпи гибкость	3 по 20 3 по 40 3 по 20 3 по 100 3 по 20 раз 10 минут	Темп средний Подьем туловища из положения лёжа Не опуская ноги на пол Поочерёдно Темп средний шпагат

Программа занятий гуппы ТЭ-4 с 20.04. по 26.04 выполнена в полном обьёме в размере 18 часов

Занятие длится 3 часа