План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения тхэквондо групп НП -2 в количестве 12 человек на период с 27.04.2020 по 03.05.2020

Тренер Беляков А.А.

Тренировка 27.04.2020

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Теория		Основные принципы работы электронных систем Daedo, KPP
Подготовительная часть		
1.Работа на скакалке 2.Степовая работа по диагоналям 3. Суставная разминка	5 мин 10 мин 5 мин	Различные сочетания степов 10 раундов
Основная часть		
-Отработка ударов по мишени в средний и верхний уровень (веревка) -Работа по раундам -Фектовка + смещения	10 мин 10 мин 10 мин	Сочетания различных связок и уровней
Заключительная часть		
- растяжка	10 мин	Основные упражнения, три шпагата

Тренировка 29.04.2020

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Теория		Основные принципы работы электронных систем Daedo, KPP
Подготовительная часть		
1.Работа на скакалке 2. Суставная разминка	5 мин 5 мин	4 раунда
Основная часть		
-Круговая тренировка 1. техника ног лежа 2. пистолетики 3. пресс, скручивание корпуса 4. спина, статика 5. отжимания с касанием плеча	30 мин	4 серии 30с. Работа – 30с.отдых, между кругами – 2 мин. отдых
Заключительная часть		
- растяжка	20 мин	Основные упражнения, три шпагата

Тренировка 02.05.2020

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Теория		Основные принципы работы электронных систем Daedo ,KPP
Подготовительная часть		
1. Суставная разминка	10 мин	
Основная часть		
1. Кросс 2. Если нет возможности, бег по лестнице	30мин.	9 ускорений на 5 этаж
Заключительная часть		
- растяжка	20 мин	Основные упражнения, три шпагата

Тренировка 03.05.2020

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Теория		Просмотр видео с соревнований
Подготовительная часть		
1. Работа на скакалке 2. Степовая работа 3. Суставная разминка	5 мин 5 мин 10 мин	3 раунда по 2 мин, отдых 30 с. Смещения, уход в сторону, степ по диагонали
Основная часть		
-Отработка ударов лежа на полу -Отработка ударов с переводом в верхний уровень после смещения - фиктовка с передней ноги -Отработка удара кулаком в сочетании со стандартными связками	60 мин	Сочетания различных связок и уровней
Заключительная часть		
- Круговая: - выпрыгивания - подъем ног на пресс - отжимания с хлопками - растяжка	 5 мин 5 мин 5 мин 25 мин	 3 подхода по 20 раз со сменой стойки 3 подхода по 30 раз 3 подхода по 10 раз Основные упражнения, три шпагата

Тренировочная нагрузка группы НП-2 предспортивной выполнена в полном объеме в размере 5 часов.