План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения ….группы…ТЭ-1.в количестве 20….человек на период с …27.04….по…30.04…..

Тренер …Безбородов Вячеслав Юрьевич..

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Теория		Просмотр и анализ видео поединков
Подготовительная часть		
Кардио тренировка 6 станций по 45 сек Пн.ср.пт-упражнения на лестнице Бой с тенью Вт.чт.-скакалка+кардио тренировка Бой с тенью гибкость	15-20 минут 3 минуты 15 минут 3 минуты 20 минут	Темп средний.отдых 15 сек Темп средний Темп средний
Основная часть		
Техника защиты:-руками(блоки,контроль ладонью)защита степом,защита ногами(подбивы,сбивы) (пн.ср.пт) Техника ног с чередованием силовых упражнений варианты (пн.ср.пт.) Техника ног по дистанциям (вт.чт.) Техника ног: статика+динамика(вт.чт)	15-20 минут 15-20 минут 15-20 минут	Контроль амплитуд Тактические задания Акцент на правильном исполнении Акцент на правильном исполнении Мысленное представление
Заключительная часть		
Силовые упражнения; отжимания На пресс Выпады с шагом вперёд Бег с высоким поднимания бедра Прыжок ноги в стороны-с хлопком над головой гибкость	3 по 20 раз 3 по 40 раз 3 по 20 раз 3 по 100 раз 3 по 20 раз 10 минут	Темп средний Подьем туловища из положения лёжа Руки на пояс Акцент на высоту колена Темп средний шпагат

Программа занятий гуппы ТЭ-1 с 27.04. по 30.04 выполнена в полном обьёме в размере 10 часов

Занятие длится 2 часа