План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения тхэквондо групп НП -2 в количестве 12 человек на период с 11.05.2020 по 17.05.2020

Тренер Беляков А.А.

Тренировка 11.05.2020

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Теория		Просмотр видеоматериалов
Подготовительная часть		
1.Работа на скакалке 2.Степовая работа (свободная) 3. Суставная разминка	5 мин 10 мин 5 мин	Различные сочетания степов
Основная часть		
-Отработка ударов по мишени в средний и верхний уровень (веревка) -Работа по раундам Переходы с 1 на 2 номер	10 мин 10 мин 10 мин	Сочетания различных связок и уровней
Заключительная часть		
- растяжка	10 мин	Основные упражнения, три шпагата

Тренировка 13.05.2020

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, подъем ног лежа 4. спина, подъем ноги стоя на коленях 5. отжимания вниз головой	30 мин	4 серии 30с. Работа – 30с.отдых, между кругами – 2 мин. отдых
Заключительная часть		
- растяжка	20 мин	Основные упражнения, три шпагата

Тренировка 15.05.2020

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Теория		Просмотр видео с соревнований
Подготовительная часть		
1. Работа на скакалке 2. Степовая работа 3. 3 Суставная разминка	5 мин 5 мин 10 мин	3 раунда по 1.5 мин Скольжение, уход в сторону, степ назад, все варианты
Основная часть		
-Отработка ударов на лежа полу -Отработка ударов с переводом в верхний уровень -Переходы с 1 на 2 номер	10 мин 10 мин 10 мин	Работа с использованием веревки с привязанным предметом для использования в качестве мишени
Заключительная часть		
- растяжка	10 мин	Основные упражнения, три шпагата

Тренировка 16.05.2020

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.	10 ускорений на 5 этаж
Заключительная часть		
- растяжка	20 мин	Основные упражнения, три шпагата

Тренировка 17.05.2020

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 1.5 мин, отдых 30 с. Свободная работа
Основная часть		
-Отработка ударов лежа на полу -Отработка ударов с переводом в верхний уровень -переходы с 1 на 2 номер - фиктовка с передней ноги	60 мин	Сочетания различных связок и уровней
Заключительная часть		
- Круговая: - выпрыгивания с возвратом в стойку - подъем ног на скручивании (пресс) - отжимания руки у пояса - 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 20 раз Основные упражнения, три шпагата

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