План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения тхэквондо групп НП -2 в количестве 12 человек на период с 25.05.2020 по 31.05.2020

Тренер Беляков А.А.

Тренировка 25.05.2020

Содержание	Дозировка		Организационно-методические	
		П	рекомендации	
Теория			смотр видеоматериалов	
110Д	готовите	льна	я часть	
1.Работа на скакалке	5 мин			
2.Степовая работа (свободная)	10 мин		Различные сочетания степов	
3. Суставная разминка	5 мин			
	Основна	ая час	СТЬ	
-Отработка ударов по мишени в средний и верхний уровень (веревка) -Работа по раундам Переходы с 2 на 1 номер	10 мі 10 мі 10 мі	ин	Сочетания различных связок и уровней	
Заключительная часть				
- растяжка	10 мл	ИН	Основные упражнения, три шпагата	

Тренировка 27.05.2020

	трепировка 2				
Содержание	Дозировка		Организационно-методические		
			рекомендации		
Теория			овные принципы работы электронных систем do, KPP		
Под	готовит	ельна	я часть		
1.Работа на скакалке	5 мин		4 раунда		
2. Суставная разминка	5 мин				
	Основна	ая час	СТЬ		
-Круговая тренировка	30 мин		4 серии		
1. техника ног лежа			30c. Работа – 30c. отдых между кругами – 2 мин. отдых		
2. пистолетики			отдых между кругами – 2 мин. отдых		
3. пресс, подъем ног лежа					
4. спина, подъем ноги стоя на коленях в					
сторону					
5. отжимания вниз головой					
Заключительная часть					
- растяжка	20 м	ин	Основные упражнения, три шпагата		

Тренировка 29.05.2020

Тренировка 27.03.2020				
Содержание	Дозировка	Организационно-методические		
		рекомендации		
Теория		Просмотр видео с соревнований		
Под	готовительна	я часть		
1. Работа на скакалке	5 мин 5 мин	3 раунда по 1.5 мин Скольжение, уход в сторону, степ назад		
 Степовая работа 3 Суставная разминка 	10 мин			
-	Основная час	СТЬ		
-Отработка ударов на лежа полу -Отработка ударов с переводом в верхний уровень	10 мин 10 мин	Работа с использованием веревки с привязанным предметом для использования в качестве мишени		
-Переходы с 2 на 1 номер	10 мин			
Зан	лючительная Слючительная	часть		
- растяжка	10 мин	Основные упражнения, три шпагата		

Тренировка 30.05.2020

Содержание	Дозиров	ка	Организационно-методические рекомендации		
Теория	Іготовител		овные принципы работы электронных систем Daedo ,KPP		
		DIIU	i lacib		
1. Суставная разминка	10 мин				
	Основная	час	ТЬ		
 Кросс Если нет возможности, бег по лестнице 	40мин.		8 ускорений на 5 этаж		
3aı	Заключительная часть				
- растяжка	10 мин		Основные упражнения, три шпагата		

Тренировка 31.05.2020

	I m	31.03.2020		
Содержание	Дозировка	_		
		рекомендации		
Теория		Просмотр видео с соревнований		
Под	готовительна	я часть		
 Работа на скакалке Степовая 	5 мин 5 мин	3 раунда по 1.5 мин, отдых 30 с. Бой с тенью		
работа 3. Суставная разминка	10 мин			
	Основная час	СТЬ		
-Отработка ударов лежа на полу -Отработка ударов с переводом в верхний уровень -переходы с 2 на 1 номер - бой с тенью	60 мин	Сочетания различных связок и уровней		
Зан	ключительная	часть		
 Круговая: выпрыгивания подъем ног на скручивании (пресс) отжимания руки у пояса, ноги упираются в стену или диван 	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.