План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделениягруппы...ТЭ-1.в количестве 19....человек на период с25.05.....по...31.05.....

Тренер ... Безбородов Вячеслав Юрьевич..

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
		Просмотр и анализ видео поединков
Теория		
Тсория		
Подготовительная часть		
Разминка на месте	15-20	Темп средний.отдых 15 сек
Пн.ср.пт-	секунд	
Степовая работа	3 минуты	Повторение за лучшим спортсменом в своём весе
Вт.чтскакалка+кардио тренировка	15 минуты	
Бой с тенью после просмотра видео	20 минут	Темп средний
гибкость		
Основная часть		
Техника контроля дистанций для	15-20	Зрительный контроль(работа у зеркала)
атакующих и защитных действий	минут	
соперника (пн.ср.пт)	1	Тактические задания
Удары и защита руками	15-20	Акцент на правильном исполнении
Техника ног – работа на статику после	минут	
динамического начала(пн.ср.пт.)	15-20	Акцент на правильном исполнении
Техника ног по дистанциям (вт.чт.)	минут	Мысленное представление уходов и
Техника ног: - изменение траекторий		контратак соперника
(вт.чт)		
Заключительная часть		
Силовые упражнения; отжимания	3 по 20 раз	Темп средний
На пресс	3 по 40 раз	Подьем туловища из положения лёжа
Подьём колена	3 по 200	Руки на блок
Махи	3 по 100	Акцент на высоту колена
Бег с высоким поднимания бедра	раз	Темп средний
гибкость	10 минут	шпагат

Программа занятий гуппы ТЭ-1 с 25.05. по 31.05выполнена в полном объёме в размере 10 часов Занятие длится 2 часа