

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения  
тхэквондо группы НП-1 с2 в количестве 15 человек на период с 07.02.2022 по  
11.02.2022

Тренер Безбородов В.Ю.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		Инструктаж по технике и безопасности в спортзале
Подготовительная часть		
Разминка :Беговые упражнения в колоннах, Эстафеты со спец. заданиями ,прыжки на скакалке и координационной лестнице	20-25 минут	Развитие координационных ,скоростных способностей ,развитие гибкости
Основная часть		
Обучение базовой технике: -Удары ногами _Удары руками _Защита степом -Защита руками _Отработка простейших комбинаций атак и контратак	35-40 минут	Развитие координации движения рук и ног в перемещении с задачами на технику
Заключительная часть		
Силовые упражнения, Упражнения на гибкость Игровые задания	20-25 минут	Подведение итогов тренировки