

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся
отделения тхэквондо групп ТЭ -1 С2 в количестве 8 человек на период с

02.02.2022 по 06.02.2022

Тренер Беляков А.А.

Тренировка 02.02.2022

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		Просмотр видеоматериалов.
Подготовительная часть		
1. Работа на скакалке	10 мин	4 раунда по 1 мин, отдых 15с
2. Степовая работа в возрастающем темпе	10 мин	Различные сочетания степов
3. Суставная разминка	10 мин	Скольжение, степ вперед - назад
Основная часть		
-Отработка ударов по мишени в средний и верхний уровень	20 мин	Сочетания различных ударов Мишень на веревке
-Работа по раундам	20 мин	
-Фектовка с передней ноги	20 мин	
Заключительная часть		
- растяжка	30 мин	Основные упражнения, три шпагата

Тренировка 03.02.2022

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 по 1 мин, отдых 15с
Основная часть		
-Круговая тренировка 1. техника ног лежа 2. приседания 3. пресс, сгибание корпуса 4. спина, прогибы 5. отжимания	30 мин	4 серии 30с. работа – 30с.отдых, между кругами – 2 мин. отдых
Заключительная часть		
- растяжка	20 мин	Основные упражнения, три шпагата

Тренировка 04.02.2022

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		Просмотр видео с соревнований
Подготовительная часть		
1. Работа на скакалке	10 мин	4 раунда по 1 мин, отдых 15с
2. Степовая работа	10 мин	
3. Суставная разминка	10 мин	
Основная часть		
-Отработка ударов с переводом в верхний уровень	20 мин	Работа с использованием веревки с привязанным предметом для использования в качестве мишени
-Отработка ударов в степе	20 мин	
-Работа на ближней дистанции из клинча	20 мин	
Заключительная часть		
- растяжка	30 мин	Основные упражнения, три шпагата

Тренировка 05.02.2022

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		Просмотр видео с соревнований
Подготовительная часть		
1. Работа на скакалке	10 мин	3 раунда по 1 мин, отдых 20 с.
2. Суставная разминка	10 мин	
3. Разминка ОФП	10 мин	Пресс, спина, выпрыгивания
Основная часть		
-Отработка ударов в средний и верхний уровень	30 мин	Сочетания различных ударов
- фектовка с передней ноги	15 мин	
- Отработка ударов из положения лежа	15 мин	
Заключительная часть		
растяжка	30 мин	Основные упражнения, три шпагата

Тренировочная нагрузка группы ТЭ -1 С2 выполнена в полном объеме в размере 7 часов.

