

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

07.02.2022 по 12.02.2022

Тренер Беляков А.А.

Тренировка 07.02.2022

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		Просмотр видеоматериалов.
Подготовительная часть		
1. Работа на скакалке	10 мин	Различные сочетания степов 8 раундов Скольжение, уход в сторону, степ назад
2. Степовая работа в возрастающем темпе	10 мин	
3. Суставная разминка	10 мин	
Основная часть		
-Отработка ударов по мишени в средний и верхний уровень (веревка)	20 мин	Сочетания различных связок и уровней
- махи, все варианты	20 мин	
-Работа по раундам -Фектовка с передней ноги	20 мин	
Заключительная часть		
- растяжка	30 мин	Основные упражнения, три шпагата

Тренировка 08.02.2022

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		Просмотр видеоматериалов
Подготовительная часть		
1. Работа на скакалке 2. Степовая работа 3. Суставная разминка	5 мин 10 мин 5 мин	4 раунда по 1 мин, отдых 15с Различные сочетания степов Смещения, диагональ
Основная часть		
-Отработка ударов по мишени в средний и верхний уровень 1, двойки -Работа по раундам -стандартные связки	10 мин 10 мин 10 мин	Сочетания различных ударов Мишень на веревке
Заключительная часть		
- растяжка	10 мин	Основные упражнения, три шпагата

Тренировка 09.02.2022

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		Основные принципы работы электронных систем Daedo, KPP
Подготовительная часть		
1. Работа на скакалке 2. Суставная разминка	20 мин 10 мин	8 раунда
Основная часть		
-Круговая тренировка 1. техника ног лежа 2. выпрыгивания 3. пресс, скручивание корпуса 4. спина, прогибы 5. отжимания	60 мин	10 серий 30с. Работа – 30с.отдых, между кругами – 2 мин. отдых
Заключительная часть		
- растяжка	30 мин	Основные упражнения, три шпагата

Тренировка 10.02.2022

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		Просмотр видео с соревнований
Подготовительная часть		
1. Работа на скакалке	5 мин	4 раунда по 1 мин, отдых 15с
2. Степовая работа	5 мин	
3. Суставная разминка	10 мин	
Основная часть		
-Отработка ударов с переводом в верхний уровень, двойки	20 мин	Работа с использованием веревки с привязанным предметом для использования в качестве мишени
-Отработка ударов в степе	10 мин	
Заключительная часть		
- растяжка	10 мин	Основные упражнения, три шпагата

Тренировка 11.02.2022

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		Просмотр видео с соревнований
Подготовительная часть		
4. Работа на скакалке	10 мин	6 раундов по 1 мин, отдых 15с
5. Степовая работа	10 мин	Скольжение, уход в сторону, степ назад
6. Суставная разминка	10 мин	
Основная часть		
-Отработка ударов на лежа полу	20 мин	Работа с использованием веревки с привязанным предметом для использования в качестве мишени
-Отработка ударов с переводом в верхний уровень	20 мин	
-Отработка ударов в степе	20 мин	
Заключительная часть		
- растяжка	30 мин	Основные упражнения, три шпагата

Тренировка 12.02.2022

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		Просмотр видео с соревнований
Подготовительная часть		
1. Работа на скакалке	5 мин	3 раунда по 2 мин, отдых 30 с. Скольжение, уход в сторону, шаг назад
2. Степовая работа	5 мин	
3. Суставная разминка	10 мин	
Основная часть		
-Отработка ударов на лежа полу -Отработка ударов с переводом в верхний уровень - фиктовка с передней ноги -Отработка удара кулаком (с передней и задней руки)	60 мин	Сочетания различных связок и уровней
Заключительная часть		
- Круговая: - приседания - скрутки на пресс - отжимания - растяжка	5 мин 5 мин 5 мин 25 мин	3 подхода по 20 раз с ноги 3 подхода по 30 раз 3 подхода по 15-20 раз Основные упражнения, три шпагата

Тренировочная нагрузка группы ТЭ -1 С2 выполнена в полном объеме в размере 10 часов.

