План конспект тренировочного занятия в группе НП – 1

Тренер : Лазарев И.С.

Дата : 31.03.2020

Продолжительность : 60 мин.

Период : Подготовительный

Цель : развитие основных физических качеств

Тема занятия : Круговая тренировка по развитию основных физических качеств

Содержание	Время выполнения	Рекомендации
Предварительная разминка: Наклоны головы вперед-назад, вправо-влево -10 р. , Вращение кистей рук 10 р, вращение рук в локтях 10 р, вращение рук в плечах, повороты корпуса вправо-влево с руками перед грудью 10 р, наклоны корпуса вправо-влево 10 р, вращение корпуса 10 р, вращение ног в коленях 20 р, мельница 10 р, выпад на пр. ногу (покачивания) 10 сек, на левую.	5 минут	Выполнение плавное, без рывков.
Активная разминка в движении : Выполнение «степовых» движений на месте или с не большим продвижением вперед-назад . - подскок –отскок 10 р в каждой стойке. - шаг вперед из стойки , шаг назад в стойку 10 р. - подсок + шаг вперед в стойке , отскок + шаг назад в стойку 10 р . в каждой стойке - смена стойки прыжком 10 р. - 3 раунда по 30 секунд «бой с тенью» (только перемещения из вышеперечисленных вариантов перемещений), отдых между раундами 15 сек. - бег на месте с высоким подниманием бедра 10 сек, 3 подхода - захлест голени назад 10 сек, 3 подхода	10 минут	Выполняется в равномерном темпе в основной стойке, с перерывом после каждого задания 15-20 сек.
Упражнения на гибкость из основного комплекса	5 минут	
Основная часть : 3 серии (круга) из 5 упражнений :	30 минут	Упражнения выполняются друг за другом, в течении 30 секунд + 30

1. Отжимания от пола 2. «Бёрпи» 3. Подъемы туловища из положения сидя 4. «Планка» на ладонях. 5. Бег с высоким подниманием бедра на месте (руки работают)		секунд отдыха .Темп выполнения спокойный , не нарушающий технику движения. Отдых между «кругами» - 3 минуты
Активное восстановление после последнего круга : «Бой с тенью» состоящий из перемещений (степов).	2 минуты	Выполнять непрерывно в легком темпе с акцентом на общее расслабление (Расслабить плечи, шею, мышцы ног и спины).
Упражнения на гибкость из основного комплекса	5 минут.	
Заминка : Вращение руками, ногами в коленях и тазобедренных суставах. Встряхивание рук и ног.	3 минуты.	

План конспект тренировочного занятия в группе НП – 1

Тренер : Лазарев И.С.

Дата : 02.04.2020

Продолжительность : 120 мин.

Период : Подготовительный

Цель : Тренировка основных технических действий освоенных ранее.

Тема занятия : Атакующие и контратакующие действия

Содержание	Время выполнения	Рекомендации
Предварительная разминка: Наклоны головы вперед-назад, вправо-влево -10 р. , Вращение кистей рук 10 р, вращение рук в локтях 10 р, вращение рук в плечах, повороты корпуса вправо-влево с руками перед грудью 10 р, наклоны корпуса вправо-влево 10 р, вращение корпуса 10 р, вращение ног в коленях 20 р, мельница 10 р, выпад на пр. ногу (покачивания) 10 сек, на левую.	5 минут	Выполнение плавное, без рывков.
Активная разминка в движении : - бег на месте с высоким подниманием бедра 10 сек, 3 подхода - захлест голени назад 10 сек, 3 подхода - выполнения упражнений из комплекса «координационная лестница» : - прыжки на носках вперед-назад 10 р. - прыжки на носках вправо – влево 10 р. - прыжки на носках вправо – влево + вперед-назад 10 р. - «забегание» вперед-назад 10 р. - смена ног прыжком их положения Ап соги 10 р. - прыжок из положения «ноги вместе» в положение «ноги в стороны» с действием руками 10 р - «дробь» на месте 10 сек. - «дробь» вправо-влево 10 сек. - «дробь» вперед-назад 10 сек. - «дробь» вправо-влево вперед-назад (подряд) 10 сек.	10 минут	Выполняется в равномерном темпе, с перерывом после каждого задания 5-10 сек.
Упражнения на гибкость из основного комплекса	10 минут	

Основная часть : Из основной стойки **Атака** (все удары выполняются по 10 раз) - удар долио чаги впередистоящей ногой в средний уровень - удар долио чаги впереди стоящей ногой в верхний уровень - удар долио чаги впереди стоящей ногой «Переводом» с среднего уровня в верхний без постановки ноги на пол. - удар долио чаги сзади стоящей ногой в средний уровень - удар долио чаги сзади стоящей ногой в верхний уровень - удар долио чаги сзади стоящей ногой «Переводом» с среднего уровня в верхний без постановки ноги на пол. - удар Нерио чаги впереди стоящей ногой в верхний уровень - удар Нерио чаги сзади стоящей ногой в верхний уровень -«сдвоенный» удар Нерио чаги впереди стоящей ногой (оба удара в верхний уровень без постановки ноги на пол) -«сдвоенный» удар Нерио чаги сзади стоящей ногой (оба удара в верхний уровень без постановки ноги на пол) - **«Бой с тенью»** включающий в себя только атакующие действия Долио чаги и Нерио обеими ногами (сочетая с подготовительными действиями) 3 раунда по 30 сек отдых между раундами 20 сек. **Контратака** (все удары выполняются по 10 раз) - контратака ударом долио чаги впереди стоящей ногой с предварительным отскоком назад в средний уровень - контратака ударом долио чаги впереди стоящей ногой с предварительным отскоком назад в верхний уровень - контратака ударом долио чаги впереди стоящей ногой с предварительным отскоком назад «переводом» с среднего уровня в верхний без опускания ноги на пол	80 минут	Удары выполняются из основной стойки совмещенно с подготовительными действиями (степ и «раздёргивания»). Один вид удара выполняется без отдыха правой и левой ногой. Перерывы после выполнения 3 видов ударов 1 минута. Выполнение «боя с тенью» в «рваном» темпе сочетая с подготовительными действиями и перемещениями в стойке.

после первого удара - контратака ударом долио чаги сзади стоящей ногой с предварительным отскоком назад в средний уровень - контратака ударом долио чаги сзади стоящей ногой с предварительным отскоком назад в верхний уровень - контратака ударом долио чаги сзади стоящей ногой с предварительным отскоком назад «переводом» с среденго уровня в верхний без опускания ноги на пол после первого удара - контратака ударом Нерио чаги впереди стоящей ногой с предварительным отскоком назад в верхний уровень - контратака «сдвоенным» ударом Нерио чаги впереди стоящей ногой с предварительным отскоком назад в верхний уровень без постановки ноги на пол после первого удара - контратака ударом Нерио чаги сзади стоящей ногой с предварительным отскоком назад в верхний уровень - контратака «сдвоенным» ударом Нерио чаги сзади стоящей ногой с предварительным отскоком назад в верхний уровень без постановки ноги на пол после первого удара - **«Бой с тенью»** включающий в себя только контр атакующие действия Долио и Нерио чаги обеими ногами (сочетая с подготовительными действиями) 3 раунда по 30 сек отдых между раундами 20 сек. - **«Бой с тенью»** включающий в себя атакующие и контр атакующие действия Долио и Нерио чаги обеими ногами (сочетая с подготовительными действиями) 3 раунда по 30 сек отдых между раундами 20 сек.		
Активное восстановление : Движение в стойке встряхивая руки и ноги	1 минута	Выполнять непрерывно в легком темпе с акцентом на общее расслабление (Расслабить плечи, шею, мышцы ног и спины).
Упражнения на гибкость из	5 минут.	

основного комплекса		
Упражнения ОФП : По развитию мышц брюшного пресса и спины Из положения сидя подъем ног вверх и опускание обратно на пол – 1 минута Отдых 30 сек Подъем корпуса – 1 минута Отдых 30 сек «Планка» 2 серии по 45 сек с перерывом 15 сек	5 минут	
Заминка : Вращение руками, ногами в коленях и тазобедренных суставах. Встряхивание рук и ног.	4 минуты.	

Тренер : Лазарев И.С.

Дата : 04.04.2020

Продолжительность : 120 мин.

Период : Подготовительный

Цель : Тренировка основных технических действий освоенных ранее.

Тема занятия : Атакующие и контратакующие действия

Содержание	Время выполнения	Рекомендации
Предварительная разминка: Наклоны головы вперед-назад, вправо-влево -10 р. , Вращение кистей рук 10 р, вращение рук в локтях 10 р, вращение рук в плечах, повороты корпуса вправо-влево с руками перед грудью 10 р, наклоны корпуса вправо-влево 10 р, вращение корпуса 10 р, вращение ног в коленях 20 р, мельница 10 р, выпад на пр. ногу (покачивания) 10 сек, на левую.	5 минут	Выполнение плавное, без рывков.
Активная разминка в движении : - бег на месте с высоким подниманием бедра 10 сек, 3 подхода - захлест голени назад 10 сек, 3 подхода - подъемы бедра правой ноги в ср уровень 10 р - подъемы бедра левой ноги в ср уровень 10 р - подъемы бедра правой ноги в верхний уровень 10 р - подъемы бедра левой ноги в верхний уровень 10 р - подъемы бедра «повторы» правой ноги в ср ур. 10 р - подъемы бедра «повторы» левой ноги в ср ур. 10 р - подъемы бедра «повторы»	15 минут	Выполняется в равномерном темпе, с перерывом после каждого задания 5-10 сек.

правой ноги в верхний ур. 10 р - подъемы бедра «повторы» левой ноги в верхний ур. 10 р - подъемы бедра из стойки впереди стоящей правой ноги в ср ур. 10 р - подъемы бедра из стойки впереди стоящей левой ноги в ср ур. 10 р - подъемы бедра из стойки впереди стоящей правой ноги в верхн. ур. 10 р - подъемы бедра из стойки впереди стоящей левой ноги в верхн. ур. 10 р		
Упражнения на гибкость из основного комплекса	10 минут	
Основная часть : Из основной стойки **Атака** (все удары выполняются по 10 раз) Удар твид чаги с места Удар тондоро долио чаги с места Удар хурио чаги с места - **«Бой с тенью»** включающий в себя только атакующие действия Твид, Тондоро и Хурио чаги обеими ногами (сочетая с подготовительными действиями) 3 раунда по 30 сек отдых между раундами 20 сек. **Контратака** (все удары выполняются по 10 раз) Удар Твид чаги с предварительным отскоком назад Удар Тондоро чаги с предварительным отскоком назад Удар Хурио чаги с небольшим прыжком (в контратаке)	60 минут	Удары выполняются из основной стойки совмещенно с подготовительными действиями (степ и «раздёргивания»). Один вид удара выполняется без отдыха правой и левой ногой. Перерывы после выполнения каждого вида ударов 1 минута. Выполнение «боя с тенью» в «рваном» темпе сочетая с подготовительными действиями и перемещениями в стойке.

- **«Бой с тенью»** включающий в себя только контр атакующие действия Твид,Тондоро и Хурио чаги обеими ногами (сочетая с подготовительными действиями) 3 раунда по 30 сек отдых между раундами 20 сек. - **«Бой с тенью»** включающий в себя атакующие и контр атакующие действия Твид,Тондоро и Хурио чаги обеими ногами (сочетая с подготовительными действиями) 3 раунда по 30 сек отдых между раундами 20 сек.		
Активное восстановление : Движение в стойке встряхивая руки и ноги	1 минута	Выполнять непрерывно в легком темпе с акцентом на общее расслабление (Расслабить плечи, шею, мышцы ног и спины).
Упражнения на гибкость из основного комплекса	10 минут.	
Упражнения на статику бедра : - Долио чаги не опуская ноги в средний и верхний уровень 50 ударов каждой ногой в серии, 2 серии - Долио и Нерио чаги не опуская ноги в средний и верхний уровень 50 ударов каждой ногой в серии, 2 серии	15 мин	Выполняются каждой ногой попеременно , возможно с опорой на стену или без неё (по желанию) Перерывы между сериями 1 минута
Активное восстановление : Движение в стойке встряхивая руки и ноги	1 минута	Выполнять непрерывно в легком темпе с акцентом на общее расслабление (Расслабить плечи, шею, мышцы ног и спины).
Упражнения ОФП : «Планка» 2 серии по 45 сек с перерывом 15 сек	2 минуты	
Заминка : Вращение руками, ногами в коленях и тазобедренных	1 минута.	

суставах. Встряхивание рук и ног.		

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения тхэквондо группы НП-1 в количестве 14 человек на период с 30.03.2020 по 06.04.2020 выполнен в объеме 5 часов в неделю.