

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения
тхэквондо группы ТЭ-2с2 в количестве 14 человек

на период с 02.02.2020 по 06.02.2022

Тренер Федоров Д.Л.

План занятия на 03.02.2022:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Беседа на тему: «Лучшие спортсмены нашего коллектива и их достижения».		<p>Рассказать о лучших спортсменах коллектива, добившихся хороших показателей в соревнованиях.</p> <p>При этом раскрыть те стороны деятельности спортсменов, их учебы, работы, быта, которые могут служить примером для подражания.</p> <p>Задача беседы на примерах лучших спортсменов воспитывать у занимающихся позитивное мировоззрение. Следует показать, как лучшие спортсмены достигают успеха благодаря упорству на тренировках.</p>
Подготовительная часть: 30 мин.		
<p>Стойка на руках с опорой о стену.</p> <p>Суставная разминка.</p> <p>Скакалка раундами (3 раунда по 2 мин.).</p> <p>Выносы бедра на месте: а) поочередно б) повторы в) 10 – одной, 10 другой. г) круговые махи.</p> <p>Разминка-растяжка.</p>		<p>В стойке на руках, важно сохранять ровное натянутое положение тела.</p> <p>Разминка выполняется сверху вниз.</p> <p>В заданиях на скакалке держим рваный темп.</p> <p>Акцент внимания на: резкий старт. Выполнить по 20 раз, перерыв между заданиями 30-40 сек.:</p> <p>Наклоны во всех положениях выполнять с максимально глубоким выдохом.</p>
Основная часть: 60 мин.		
<p>Отвлекающие маневры верхней частью тела: 3 раунда по 2 мин.</p> <p>Фехтовка на месте у опоры: миро: долио-долио-нэрио-смена стойки. миро: долио-нэрио-долио-смена</p>		<p>Последовательность выполнение: от простого к сложному.</p> <p>Руки собраны на защиту. Смотреть прямо перед собой. Выполнять по воздуху или по ракетке,</p>

<p>стойки. миро: нэрио-долио-долио-смена стойки. миро: нэрио-долио-нэрио-смена стойки. миро: нэрио-долио-скорпион- смена стойки.</p> <p>Далее у опоры: твит-долио-долио. хэчо-долио-долио. твит-хэчо-долио.</p> <p>Удержание ноги в статичном положении в течении 3-4 сек. в конечной фазе ударов: долио; нэрио; миро; твит; хэчо.</p> <p>Контратака передней рукой с дальнейшим развитием атаки.</p> <p>Контратака задней рукой с дальнейшим развитием атаки.</p>		<p>или по шлему, если есть, кому поддержать.</p> <p>Держать темп.</p> <p>В момент фиксации тело неподвижно.</p> <p>Выполнять слитно.</p> <p>Выполнять слитно.</p>
<p>Заключительная часть: 30 мин.</p>		
<p>Скакалка – 10 мин.</p> <p>Подтягивания – на максимум. Пресс: складывание – 30 раз.. Планка на локтях – 1 мин.. Мостик. Гибкость</p> <p>Заминка.</p>		

План занятия на 04.02.2022:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Беседа на тему: «Действия, запрещенные в соревновательном поединке».		Запрещенные действия: удары ниже уровня жилета, падения, захваты, выход за границы области поединка, атакующие действия после остановки поединка рефери, касание ковра третьей точкой, уход от ведения поединка.
Подготовительная часть: 30 мин.		
<p>Ходьба на руках с опорой о стену.</p> <p>Суставная разминка.</p> <p>Стэп (3 раунда по 2 мин.).</p> <p>Выносы бедра в продвижении: а) поочередно б) повторы в) 10 – одной, 10 другой. г) круговые махи.</p> <p>Разминка-растяжка.</p>		<p>В стойке на руках, важно сохранять ровное натянутое положение тела.</p> <p>Разминка выполняется сверху вниз.</p> <p>Задача, держать рваный темп.</p> <p>Акцент внимания на: резкий старт. Выполнить по 20 раз, перерыв между заданиями 30-40 сек.:</p> <p>Наклоны во всех положениях выполнять с максимально глубоким выдохом.</p>
Основная часть: 60 мин.		
<p>Отвлекающие маневры верхней частью тела: 3 раунда по 2 мин.</p> <p>Фехтовка на месте в продвижении Начинать через миро: миро: долио-долио-нэрио–смена стойки. миро: долио-нэрио-долио–смена стойки. миро: нэрио-долио-долио-смена стойки. миро: нэрио-долио-нэрио-смена стойки. миро: нэрио-долио-скорпион-смена стойки.</p> <p>Далее у опоры:</p>		<p>Последовательность выполнение: от простого к сложному.</p> <p>Руки собраны на защиту. Смотреть прямо перед собой. Выполнять по воздуху или по ракетке, или по шлему, если есть, кому подержать.</p> <p>Держать темп.</p>

<p>твит-долио-долио. хэчо-долио-долио. твит-хэчо-долио.</p> <p>Удержание ноги в статичном положении в течении 3-4 сек. в конечной фазе ударов:</p> <p>долио; нэрио; миро; твит; хэчо.</p> <p>Контратака передней рукой с дальнейшим развитием атаки.</p> <p>Контратака задней рукой с дальнейшим развитием атаки.</p>		<p>В момент фиксации тело неподвижно.</p> <p>Выполнять слитно.</p> <p>Выполнять слитно.</p>
<p>Заключительная часть: 30 мин.</p>		
<p>Подтягивания – на максимум. Пресс: подъем туловища – 30 раз.. Планка в упоре лежа – 1 мин.. Мостик. Гибкость.</p> <p>Заминка.</p>		

План занятия на 05.02.2022:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теоретическое занятие в форме просмотра яркого и насыщенного поединка с участием чемпиона Олимпийских игр 2016 года.		Заходим по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=E1lfdmWyma4
Подготовительная часть: 30 мин.		
Суставная разминка. Бег с высоким подниманием бедра - 3 раза по 30. Бег захлестом голени - 3 по 30. Приседания: ноги шире плеч.		
Основная часть: 60 мин.		
<p>Выпады, усиленно, на максимальную глубину 5 вариантов:</p> <p>Сидя на полу, ноги широко в стороны, наклоны к одной ноге, к другой, между ног: 30-60 раз.</p> <p>Покачаться на шпагаты: 20-30 раз.</p> <p>Пингвинчик: 20-30 раз.</p> <p>Повороты с правостороннего шпагата, на левосторонний шпагат и обратно – 30 раз.</p>		<p>По 20 раз каждый выпад. Отдых между вариантами 20-30 сек.</p> <p>Спину не округлять, спина ровная, как в стойке на руках.</p> <p>Начинаем со шпагата, хуже получающегося, им и заканчиваем.</p> <p>Выполнять как можно ближе к полу.</p>
Заключительная часть: 30 мин.		
Заминка.		

Тренировочная нагрузка группы ТЭ-2,
выполнена в полном объёме,
в размере 6 часов.