

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

на период с 07.02.2020 по 12.02.2022

Тренер Федоров Д.Л.

План занятия на 07.02.2022:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
<p>Беседа на тему: «Методы развития гибкости».</p>		<p>Под гибкостью мы понимаем способность борца выполнять движения с определенной амплитудой.</p> <p>Гибкость зависит от подвижности в суставах, а последняя — от эластичности мышц и от строения сустава. Развивать гибкость можно упражнениями, выполняемыми с максимальной амплитудой.</p> <p>При этом большое внимание уделяется упражнениям для растягивания мышц и связок. При выполнении упражнений для развития гибкости следует учитывать, что эластичность мышц, связок увеличивается с повышением температуры или после «разогревания», вызванного физической нагрузкой. Это позволяет выполнять движения с большей амплитудой, а следовательно, быстрее развивать гибкость.</p> <p>Вначале упражнения для развития гибкости выполняются с несколько меньшей амплитудой, а затем ее увеличивают.</p> <p>Упражнения для развития гибкости проводятся как при разминке, так и в конце урока.</p>
<p>Подготовительная часть: 20 мин.</p>		
<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</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.</p>

<p>б) повторы в) 10 – одной, 10 другой. г) круговые махи.</p> <p>Разминка-растяжка.</p>		<p>Выполнить по 20 раз, перерыв между заданиями 30-40 сек.:</p> <p>Наклоны во всех положениях выполнять с максимально глубоким выдохом.</p>
<p>Основная часть: 60 мин.</p>		
<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: 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>Последовательность выполнения: 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>В момент фиксации тело неподвижно.</p> <p>Выполнять слитно.</p> <p>Выполнять слитно.</p>
<p>Заключительная часть: 20 мин.</p>		

<p>Подтягивания – на максимум. Пресс: подъем туловища – 30 раз.. Планка в упоре лежа – 1 мин.. Мостик.</p> <p>Заминка.</p> <p>Теоретическое занятие в форме просмотра видео с международных турниров.</p>	20 мин.	<a href="https://youtube.com/watch?v=5M14KuWgT0E&amp;feature=s..">https://youtube.com/watch?v=5M14KuWgT0E&amp;feature=s..</a>
---	---------	---

## План занятия на 08.02.2022:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Беседа на тему: «Врачебный контроль».		<p>В начале каждого учебного года тхэквондисты проходят комплексное диспансерное обследование. Учитывая состояние здоровья, физическое развитие и приспособляемость сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем к нагрузкам, врачи дают конкретные рекомендации, касающиеся режима и методики тренировки того или иного спортсмена.</p> <p>Любой осмотр врач начинает с беседы со спортсменом.</p> <p>После болезни спортсмен обязательно должен показаться врачу.</p> <p>В задачу врачебного контроля входит наблюдение за спортсменами во время занятий и соревнований. Врач следит за соблюдением необходимых санитарно-гигиенических правил содержания мест занятий, участвует в медико-санитарном обеспечении соревнований.</p>
Подготовительная часть: 20 мин.		
<p>Суставная разминка.</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра - 3 раза по 30.</p> <p>Бег захлестом голени - 3 по 30.</p> <p>Приседания: ноги шире плеч.</p>		
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</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>

шпагат и обратно – 30 раз.		
Заключительная часть: 20 мин.		
Заминка.  Теоретическое занятие в форме просмотра видео с международных турниров.	20 мин.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zFaMiSsxMYo">https://www.youtube.com/watch?v=zFaMiSsxMYo</a>

## План занятия на 10.02.2022:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
<p>Беседа на тему: «Понятие об утомлении и переутомлении».</p>		<p>После тренировок обычно наступает усталость, сигнальное чувство, предупреждающее наш организм о предстоящей опасности дезорганизации деятельности нервной клетки.</p> <p>Усталость предшествует утомлению. Если физическая нагрузка была небольшой, то усталость быстро исчезает.</p> <p>После длительных физических напряжений в результате повышенной деятельности нервной системы может резко снизиться работоспособность: возникает утомление, которое может держаться сутки и более.</p> <p>Утомление — своеобразная защитная реакция, предупреждающая об опасности нарушения деятельности организма. Если приступить к следующему занятию, не отдохнув полностью, то при той же интенсивности нагрузки утомление может наступить раньше.</p> <p>Накапливающееся изо дня в день утомление может привести к переутомлению, перетренированности. Перетренированность характеризуется ухудшением спортивной работоспособности и нарушением нервно-психического и физического состояния. Занимающиеся жалуются на плохое самочувствие (настроение).</p> <p>Пульс их учащается, причем особенно резко после физических нагрузок, даже небольших, и медленно восстанавливается.</p> <p>Поведение перетренированного спортсмена значительно изменяется: он становится возбудимым, раздражительным, ссорится с товарищами из-за пустяков, вступает в пререкания с тренером.</p> <p>Чтобы избавиться от сильного переутомления, следует полторы-две недели отдохнуть.</p> <p>Спортивные занятия прекращать не следует, рекомендуется заниматься другим видом спорта, чтобы разгрузить центральную нервную систему.</p> <p>Через две-три недели надо показаться врачу.</p> <p>Перетренированность наступает чаще всего после проведения схваток с сильными противниками.</p> <p>При появлении признаков перетренированности следует некоторое время проводить схватки с заведомо более слабыми партнерами.</p>
<p>Подготовительная часть: 20 мин.</p>		

<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>
<p>Основная часть: 60 мин.</p>		
<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 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>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 поддержать.</p> <p>Держать темп.</p> <p>В момент фиксации тело неподвижно.</p> <p>Выполнять слитно.</p>

<p>Контратака передней рукой с дальнейшим развитием атаки.</p> <p>Контратака задней рукой с дальнейшим развитием атаки.</p>		<p>Выполнять слитно.</p>
<p>Заключительная часть: 20 мин.</p>		
<p>Подтягивания – на максимум. Пресс: складывание – 30 раз.. Планка на локтях – 1 мин.. Мостик.</p> <p>Заминка.</p> <p>Теоретическое занятие в форме просмотра видео с международных турниров.</p>	<p>20 мин.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=LwVeFxIvhrq">https://www.youtube.com/watch?v=LwVeFxIvhrq</a></p>



## План занятия на 11.02.2022:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Беседа на тему: «Воспитание выдержки борца».		Выдержка — это способность сдерживать свои потребности и связанные с ними чувства (жажду, голод, усталость и др.). Она измеряется временем, в течение которого человек может сдерживать удовлетворение той или иной потребности (желания).
Подготовительная часть: 20 мин.		
Ходьба на руках с опорой о стену.  Суставная разминка.  Стэп (3 раунда по 2 мин.).  Выносы бедра в продвижении: а) поочередно б) повторы в) 10 – одной, 10 другой. г) круговые махи.  Разминка-растяжка.		В стойке на руках, важно сохранять ровное натянутое положение тела.  Разминка выполняется сверху вниз.  Задача, держать рваный темп.  Акцент внимания на: резкий старт. Выполнить по 20 раз, перерыв между заданиями 30-40 сек.:  Наклоны во всех положениях выполнять с максимально глубоким выдохом.
Основная часть: 60 мин.		
Отвлекающие маневры верхней частью тела: 3 раунда по 2 мин.  Фехтовка на месте в продвижении: 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.  Далее у опоры: твит-долио-долио. хэчо-долио-долио. твит-хэчо-долио.		Последовательность выполнение: от простого к сложному.  Руки собраны на защиту. Смотреть прямо перед собой. Выполнять по воздуху или по ракетке, или по шлему, если есть, кому подержать.  Держать темп.

<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>В момент фиксации тело неподвижно.</p> <p>Выполнять слитно.</p> <p>Выполнять слитно.</p>
<p>Заключительная часть: 20 мин.</p>		
<p>Подтягивания – на максимум. Пресс: складывание – 30 раз.. Планка на локтях – 1 мин.. Мостик.</p> <p>Заминка.</p> <p>Теоретическое занятие в форме просмотра видео с международных турниров.</p>	<p>20 мин.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=idMPoz33Sys">https://www.youtube.com/watch?v=idMPoz33Sys</a></p>

## План занятия на 12.02.2022:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теоретическое занятие в форме просмотра видео с международных турниров.		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=sknvJ62vNRc">https://www.youtube.com/watch?v=sknvJ62vNRc</a>
Подготовительная часть: 10 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: 20 мин.		
<p>Заминка.</p> <p>Теоретическое занятие в форме просмотра видео с международных турниров.</p>	30 мин.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=sc37wUHZDpE">https://www.youtube.com/watch?v=sc37wUHZDpE</a>

Тренировочная нагрузка группы ТЭ-2,  
выполнена в полном объёме,  
в размере 10 часов.