Тренер Беляков А.А.

Тренировочные занятия с 6.04 по 12.04 2020 группа НП-2

Блоки (задания) для тренировочных занятий дистанционно

БЛОК 1 – РАЗМИНКА

5 минут делаем легкий бег, добавляя вращения руками вперёд, назад. После пробежки нужно восстановить дыхание, продолжая бег быстрым шагом, постепенно снижая темп.

Продолжаем разминку наклонами и круговыми вращения телом, головой. Для разминки стоп можно воспользоваться следующими упражнениями:

1.1 сед* на подъемах (время выполнения упражнений 3 мин.

1.2 сед на подъемах, упор руками вперед, поднимаемся в складочку 15 раз.

1.3 сед на полу, ноги вытянуты вперед, тянем стопы к полу 1 мин

1.4 сед на полу, ноги вытянуты вперед, стопы на себя 2 секунды, тянем стопы к полу 2 секунды

1.5 сед на полу, ноги вытянуты вперед, круговые движения стопами 10 раз

1.6 «пружинка» (поднимание на носки) 20 раз

*сед — это положение сидя на полу, или на снаряде с прямыми ногами. Руки касаются опоры, или находятся в каком-либо другом положении.

1.7 бабочка (сед ноги врозь, согнуты в коленях) 1 мин

1.8 «лягушка» (лежа на животе в поперечном шпагате, ноги согнуты в коленях) 1 мин

1.9 выпады (вперед, в сторону) по 20 раз на каждую сторону/ногу

1.10 шпагаты (правый, левый, поперечный) по 1 мин на каждую ногу

1.11 Складки (ноги вместе, ноги врозь) по 1 мин

Размять спину возможно при помощи волн и наклонов 20 раз

1.12 «перекаты» отлично подходят для разминки спины 10 раз

1.13«Качалочка» в положении «мост» поочередно отрывая от пола рук и ног. 10 раз

1.14 При помощи динамических упражнений продолжаем разминку. Махи ногами необходимо делать во все стороны и на 2 ноги по 20 раз Не забываем включать в разминку удержания ног по 20 счетов. Это увеличит вашу амплитуду.

БЛОК 2 БЕГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

2.1 Бег в легком темпе 10 минут (на месте)

2.2 Бег в среднем темпе 20 минут (на месте)

2.3 5 серий по 15с на максимальной скорости

2.4 Челночный бег 8 р*2 метров на максимальной скорости (3 серии, отдых между сериями 1 мин)

2.5 Прыжки на скакалке 3 подхода по 1,5 минуты

2.6 Двойные прыжки на скакалке 100 раз

*Отдых между упражнениями по самочувствию.

БЛОК 3 УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И АМПЛИТУДЫ

3.1 Наклоны вперед назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, с опорой, без опоры). По 10 раз

3.2 Наклоном назад в мост на обеих ногах/на одной ноге по 10 раз

3.3. Шпагат по 1 мин на каждую ногу, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, с различными движениями руками по 10 раз на каждую сторону

3.4. Из положения сед, махом отведение ноги с поворотом в шпагат, поочередно правой, левой – по 10 раз в каждую сторону/ногу

3.5. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой – по 20 раз

3.6. Медленные движения ногами с фиксацией конечного положения вперед, в сторону, назад на каждую ногу в течении 3 сек. 10 раз

3.7. Сед с глубоким наклоном «складка», голова опущена, грудь касается бедер (удержание 20 -30 сек)

3.8. Поднимания (махи) ноги используя резиновый амортизатор (в положении лежа, сидя, стоя; вперед, в сторону, назад)

3.9 «Выкруты» плеч с использованием резиновый амортизатор (ширина хвата регулируется самостоятельно) – 20 раз

3.10. Пассивная гибкость (с шпагаты с провисанием с использованием высокой опоры) по 2 мин

БЛОК 4 УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ И СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ТХЭКВОНДО

4.1. Прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков

4.2 Прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное кол-во прыжков (20 прыжков за 15 сек, далее за 10 сек, далее за 8 сек)

4.3. Стоя на возвышении, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10 сек 15 раз, повторить серию 3-4 раза интервалом отдыха 1 мин), то же упражнение в стойке ноги вместе, носки врозь.

4.4. Приседания с отягощением/с партнером, поднимание на носки (в одном подходе 10 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых между подходами 1 мин)

4.5. Прыжки на месте и с продвижением на одной/двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать) – по 20 раз

4.6. Прыжки в высоту с места, толчком двумя ногами – 3 подхода по 10 раз

4.7. Прыжки из глубокого приседа (из упора присев) – 30 раз

4.8 «Пистолетики» (приседания с выпрыгиванием из седа на 1 ноге) 25 раз на каждую ногу

4.9. Выполнение небольших комбинаций ударов из начального курса подготовки включающие базовые перемещения тхэквондо – по 5 раз

4.10 Выполнение (отдельно от ног) комбинаций ударов руками – по 5 раз

БЛОК 5 ОФП и СФП (Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка)

5.1 Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх с грузами (до 0,5 кг), выполнять упражнение в быстром и медленном темпе (1 мин)

5.2 статические положения ног (различные удары)

5.3 Подтягивания (сгибание разгибание рук в висе, если есть возможность) 5 раз; в облегченных условиях:

толчком ног 10 раз

5.4 Угол из положения на полу (держать 40-60 сек)

5.5 Планка 30-40 сек

5.6 Отжимания (сгибание разгибание рук в упоре лежа в быстром и медленном темпе) 2 подхода по 10 раз

5.7 Упор углом ноги вместе («уголок») удержание 3 подхода по 10 счетов

5.8 То же, что и 5.7, ноги врозь

5.9 Лежа на животе, руки за голову, ноги закреплены – поднимание туловища до горизонтального положения (2 подхода по 10 раз)

5.10 То же, что и 5.9, но лежа на спине – сгибание туловища до прямого угла

5.11 «Лодочка» а) одновременное удержание рук и ног; б) удержание ног, руки

внизу, вдоль туловища; в) удержание туловища, руки вытянуты вверх (по 30 сек)

5.12 Приседания лицом к опоре на двух ногах, с подниманием на носки, после выпрямления ног (2 подхода по 10 раз)

5.13 Выпрыгивания - из упора присев вверх (2 подхода по 10 раз)

БЛОК 7 ПРОСМОТР ВЫСТУПЛЕНИЙ С ЧЕМПИОНАТА МИРА И ЕВРОПЫ

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7633705206335783855&text=Tashkent%202019%20WT%20Cadet%20Champs.%20M%20-49kg%20Final&path=wiz