

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения
тхэквондо группы ТЭ-3п в количестве 9 человек

на период с 13.04.2020 по 19.04.2020

Тренер Федоров Д.Л.

План занятия на 13.04.2020:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Беседа на тему: «Признаки травм и первая помощь».		Ушиб — повреждение тканей и органов без нарушения целостности кожи вследствие быстрого и кратковременного удара. При ушибе повреждается часть подкожножирового слоя с мелкими кровеносными и лимфатическими сосудами, происходит кровоизлияние в ткань. Симптомы: припухлость, кровоподтек, боль. Первая помощь: охладить болезненный участок, расположить его выше, чтобы уменьшить приток крови и облегчить отток. При значительном кровоизлиянии (опухоли) следует наложить умеренно давящую повязку.
Подготовительная часть: 40 мин.		
Стойка на руках с опорой о стену. Суставная разминка. Скакалка раундами (3 раунда по 2 мин.). Выносы бедра на месте: 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. В заданиях на скакалке держим 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.		

<p>Отвлекающие маневры верхней частью тела: 3 раунда по 2 мин.</p> <p>Фехтовка на месте у опоры:</p> <p>миро: долио-долио-нэрио-смена стойки.</p> <p>миро: долио-нэрио-долио-смена стойки.</p> <p>миро: нэрио-долио-долио-смена стойки.</p> <p>миро: нэрио-долио-нэрио-смена стойки.</p> <p>миро: нэрио-долио-скорпион-смена стойки.</p> <p>Далее у опоры:</p> <p>твит-долио-долио.</p> <p>хэчо-долио-долио.</p> <p>твит-хэчо-долио.</p> <p>Удержание ноги в статичном положении в течении 3-4 сек.</p> <p>в конечной фазе ударов:</p> <p>долио;</p> <p>нэрио;</p> <p>миро;</p> <p>твит;</p> <p>хэчо.</p> <p>Контратака передней рукой с дальнейшим развитием атаки.</p> <p>Контратака задней рукой с дальнейшим развитием атаки.</p>		<p>Последовательность выполнение: от простого к сложному.</p> <p>Руки собраны на защиту.</p> <p>Смотреть прямо перед собой.</p> <p>Выполнять по воздуху или по ракетке,</p> <p>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:</p> <p>20 мин.</p>		
<p>Подтягивания – на максимум.</p> <p>Пресс: складывание – 30 раз..</p> <p>Планка на локтях – 1 мин..</p> <p>Мостик.</p> <p>Заминка.</p> <p>Теоретическое занятие в форме просмотра видео с международных турниров.</p>	<p>60 мин.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=rbuOeFYFhno</p>

План занятия на 14.04.2020:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Беседа на тему: «Первая доврачебная помощь при травмах».		<p>Переломы костей или хрящей вызываются быстродействующей силой и сопровождаются частичным или полным нарушением целостности кости. При переломе, обычно травмируются не только кости, но и все окружающие мягкие ткани. Переломы бывают открытые и закрытые. Симптомы: боль и треск в момент повреждения, ограничение подвижности или полная неподвижность поврежденной конечности, припухлость в месте перелома, кровоподтек, изменение конфигурации по оси конечности, неестественная подвижность на протяжении кости. Первая помощь: осторожный осмотр потерпевшего. При закрытых переломах следует ограничить движения в области перелома при помощи шины таким образом, чтобы сделать невозможными движения в выше и ниже расположенных суставах, и отправить пострадавшего к врачу. При открытых переломах сначала накладывают на рану стерильную повязку, а затем шину. Вывих — это смещение суставных концов костей. Симптомы: боль, почти полная неподвижность в суставе и фиксированное положение конечности в неестественном положении, в области сустава — опухоль и кровоизлияние. Первая помощь: обеспечение полной неподвижности в наиболее удобном для пострадавшего положении. После оказания первой помощи больного следует направить к врачу. Ссадины, царапины — это нарушение целостности кожи в результате трения. Первая помощь: если ссадина не загрязнена, на поврежденное место накладывают сухую стерильную повязку или повязку с 2—3-процентным раствором перекиси марганца и вазелином; если ссадина загрязнена, то поврежденную часть обрабатывают перекисью водорода, а затем на нее</p>

		накладывают повязку.
Подготовительная часть: 40 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.		<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.: Наклоны во всех положениях выполнять с максимально глубоким выдохом.</p>
Основная часть: 60 мин.		
Отвлекающие маневры верхней частью тела: 3 раунда по 2 мин. 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. Далее у опоры: твит-долио-долио. хэчо-долио-долио. твит-хэчо-долио. Удержание ноги в статичном положении в течении 3-4 сек.		<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>В момент фиксации тело неподвижно.</p>

<p>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>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>	<p>60 мин.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=sknvJ62vNRc</p>

План занятия на 15.04.2020:

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:		
40 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.		
Выпады, усиленно, на максимальную глубину 5 вариантов: Сидя на полу, ноги широко в стороны, наклоны к одной ноге, к другой, между ног: 30-60 раз.		<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>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>Начинаем со шпагата, хуже получающегося, им и заканчиваем.</p> <p>Выполнять как можно ближе к полу.</p>
<p>Заключительная часть: 20 мин.</p>		
<p>Заминка.</p> <p>Теоретическое занятие в форме просмотра видео с международных турниров.</p>	<p>60 мин.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=zFaMiSsxMYo</p>

План занятия на 16.04.2020:

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, перетрениированности. 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. 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>

Подготовительная часть: 40 мин.		
Стойка на руках с опорой о стену. Суставная разминка. Скакалка раундами (3 раунда по 2 мин.). Выносы бедра на месте: 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. В заданиях на скакалке держим 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 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. Далее у опоры: твит-долио-долио. хэчо-долио-долио. твит-хэчо-долио. Удержание ноги в статичном положении в течении 3-4 сек. в конечной фазе ударов: долио; нэрио; миро; твит; хэчо.		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. В момент фиксации тело неподвижно.
Выполнять слитно.		

<p>Контратака передней рукой с дальнейшим развитием атаки.</p> <p>Контратака задней рукой с дальнейшим развитием атаки.</p>		<p>Выполнять слитно.</p>
<p style="text-align: center;">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>60 мин.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=LwVeFxIvhrg</p>

План занятия на 17.04.2020:

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: 40 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>60 мин.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=idMPoz33Sys</p>

План занятия на 18.04.2020:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Беседа на тему: «Методы развития гибкости».		<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>
Подготовительная часть: 40 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.		
Выпады, усиленно, на максимальную глубину 5 вариантов:		<p>По 20 раз каждый выпад. Отдых между вариантами 20-30 сек.</p>
Сидя на полу, ноги широко в стороны, наклоны к одной ноге, к другой, между ног: 30-60 раз.		<p>Спину не округлять, спина ровная, как в стойке на руках.</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>Начинаем со шпагата, хуже получающегося, им и заканчиваем.</p> <p>Выполнять как можно ближе к полу.</p>
<p>Заключительная часть: 20 мин.</p>		
<p>Заминка.</p> <p>Теоретическое занятие в форме просмотра видео с международных турниров.</p>	<p>60 мин.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=sc37wUHZDpE</p>

Тренировочная нагрузка группы ТЭ-3,
выполнена в полном объёме,
в размере 18 часов.