

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения тхэквондо группы ТЭ-1 в количестве 18 человек на период с 06.04.2020 по 12.04.2020

Тренер Федоров Д.Л.

### План занятия на 06.04.2020:

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: 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.		<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.	
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		<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>стойки.</p> <p>миро: нэрио-долио-нэрио-смена стойки.</p> <p>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>Держать темп.</p> <p>В момент фиксации тело неподвижно.</p> <p>Выполнять слитно.</p> <p>Выполнять слитно.</p>
<p><b>Заключительная часть:</b> <b>20 мин.</b></p>		
<p>Подтягивания – на максимум. Пресс: складывание – 30 раз.. Планка на локтях – 1 мин.. Мостик.  Заминка.</p>		

## План занятия на 07.04.2020:

<b>Содержание</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно-методические рекомендации</b>
Беседа на тему: «Действия, запрещенные в соревновательном поединке».		<p>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.</p>
Подготовительная часть:		
40 мин.		
Ходьба на руках с опорой о стену.		В стойке на руках, важно сохранять ровное натянутое положение тела.
Суставная разминка.		Разминка выполняется сверху вниз.
Стэп (3 раунда по 2 мин.).		Задача, держать рваный темп.
Выносы бедра в продвижении: а) поочередно б) повторы в) 10 – одной, 10 другой. г) круговые махи.		<p>Акцент внимания на:          резкий старт.          Выполнить по 20 раз,          перерыв между заданиями 30-40 сек.:</p>
Разминка-растяжка.		Наклоны во всех положениях выполнять с максимально глубоким выдохом.
Основная часть:		
60 мин.		
Отвлекающие маневры верхней частью тела: 3 раунда по 2 мин.		Последовательность выполнение: от простого к сложному.
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.		<p>Руки собраны на защиту.          Смотреть прямо перед собой.          Выполнять по воздуху или по ракетке,          или по шлему, если есть, кому подержать.</p>

<p>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>Держать темп.</p> <p>В момент фиксации тело неподвижно.</p> <p>Выполнять слитно.</p> <p>Выполнять слитно.</p>
<p><b>Заключительная часть:</b> <b>20 мин.</b></p>		
<p>Подтягивания – на максимум.</p> <p>Пресс: подъем туловища – 30 раз..</p> <p>Планка в упоре лежа – 1 мин..</p> <p>Мостик.</p> <p>Заминка.</p>		

## План занятия на 08.04.2020:

<b>Содержание</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно-методические рекомендации</b>
Теоретическое занятие в форме просмотра яркого и насыщенного поединка с участием чемпиона Олимпийских игр 2016 года.		Заходим по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=E1lfmWyma4">https://www.youtube.com/watch?v=E1lfmWyma4</a>
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.  Покачаться на шпагаты: 20-30 раз.  Пингвинчик: 20-30 раз.  Повороты с правостороннего шпагата, на левосторонний шпагат и обратно – 30 раз.		По 20 раз каждый выпад. Отдых между вариантами 20-30 сек.  Спину не округлять, спина ровная, как в стойке на руках.  Начинаем со шпагата, хуже получающегося, им и заканчиваем.  Выполнять как можно ближе к полу.
Заключительная часть: 20 мин.		
Заминка.		

## План занятия на 10.04.2020:

<b>Содержание</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно-методические рекомендации</b>
Беседа на тему: «Комбинации».		<p>Комбинации — сочетание нескольких последовательно проводимых технических действий для достижения определенного результата.</p> <p>Различают комбинации атак, контратак и защитных действий.</p> <p>Комбинация приемов может состоять:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) из приемов одного направления при активной защите противника;</li> <li>2) из приемов противоположного направления, когда противник применяет защитные действия.</li> </ol>
Подготовительная часть:		
40 мин.		
Ходьба на руках с опорой о стену.		В стойке на руках, важно сохранять ровное натянутое положение тела.
Суставная разминка.		Разминка выполняется сверху вниз.
Стэп (3 раунда по 2 мин.).		Задача, держать рваный темп.
Выносы бедра в продвижении: а) поочередно б) повторы в) 10 – одной, 10 другой. г) круговые махи.		<p>Акцент внимания на: резкий старт.</p> <p>Выполнить по 20 раз, перерыв между заданиями 30-40 сек.:</p>
Разминка-растяжка.		Наклоны во всех положениях выполнять с максимально глубоким выдохом.
Основная часть:		
60 мин.		
Отвлекающие маневры верхней частью тела: 3 раунда по 2 мин.		Последовательность выполнение: от простого к сложному.
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		<p>Руки собраны на защиту.</p> <p>Смотреть прямо перед собой.</p> <p>Выполнять по воздуху или по ракетке, или по шлему, если есть, кому подержать.</p>

<p>стойки.</p> <p>Далее у опоры: твит-долио-долио. хэчо-долио-долио. твит-хэчо-долио.</p>		<p>Держать темп.</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>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>		

## План занятия на 11.04.2020:

<b>Содержание</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно-методические рекомендации</b>
Теоретическое занятие в форме просмотра поединка.		Заходим по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1yuJiwDtfus">https://www.youtube.com/watch?v=1yuJiwDtfus</a>
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.  Покачаться на шпагаты: 20-30 раз.  Пингвинчик: 20-30 раз.  Повороты с правостороннего шпагата, на левосторонний шпагат и обратно – 30 раз.		По 20 раз каждый выпад. Отдых между вариантами 20-30 сек.  Спину не округлять, спина ровная, как в стойке на руках.  Начинаем со шпагата, хуже получающегося, им и заканчиваем.  Выполнять как можно ближе к полу.
Заключительная часть: 20 мин.		
Заминка.		

