План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения тхэквондо группы ТЭ-1 в количестве 18 человек

на период с 20.04.2020 по 26.04.2020

Тренер Федоров Д.Л.

План занятия на 20.04.2020:

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Беседа на тему: «Методы развития гибкости».		Под гибкостью мы понимаем способность борца выполнять движения с определенной амплитудой. Гибкость зависит от подвижности в суставах, а последняя — от эластичности мышц и от строения сустава. Развивать гибкость можно упражнениями, выполняемыми с максимальной амплитудой. 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. Вначале упражнения для развития гибкости выполняются с несколько меньшей амплитудой, а затем ее увеличивают. Упражнения для развития гибкости проводятся как при разминке, так и в конце урока.
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.		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,

г) круговые махи. Разминка-растяжка.		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. Контратака передней рукой с дальнейшим развитием атаки. Контратака задней рукой с дальнейшим развитием атаки.		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. Выполнять слитно.
Заключительная часть: 20 мин.		

Подтягивания – на максимум. Пресс: складывание – 30 раз.. Планка на локтях – 1 мин.. Мостик. Заминка.		

План занятия на 21.04.2020:

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 подкожно-жирового 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. После тренировок обычно наступает усталость, сигнальное чувство, предупреждающее наш организм о предстоящей опасности дезорганизации деятельности нервной клетки. Усталость предшествует утомлению. Если физическая нагрузка была небольшой, то усталость быстро исчезает. После длительных физических напряжений в результате повышенной деятельности нервной системы может резко снизиться работоспособность: возникает утомление, которое может держаться сутки и более. 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. 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). Пульс их учащается, причем особенно резко после физических нагрузок, даже небольших, и медленно восстанавливается. Поведение перетренированного спортсмена значительно изменяется: он становится возбудимым, раздражительным, ссорится с товарищами из-за пустяков, вступает в пререкания с тренером. Чтобы избавиться от сильного переутомления,

		следует полторы-две недели отдохнуть. Спортивные занятия прекращать не следует, рекомендуется заниматься другим видом спорта, чтобы разгрузить центральную нервную систему. Через две-три недели надо показаться врачу. Перетренированность наступает чаще всего после проведения схваток с сильными противниками. При появлении признаков перетренированности следует некоторое время проводить схватки с заведомо более слабыми партнерами.
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 продвижени 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:		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.

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. Контратака передней рукой с дальнейшим развитием атаки. Контратака задней рукой с дальнейшим развитием атаки.		В момент фиксации тело неподвижно. Выполнять слитно. Выполнять слитно.
Заключительная часть: 20 мин.		
Подтягивания – на максимум. Пресс: подъем туловища – 30 раз.. Планка в упоре лежа – 1 мин.. Мостик. Заминка.		

План занятия на 22.04.2020:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Беседа на тему: «Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система».		Принято подразделять тело человека на отдельные системы и рассматривать эти системы как изолированно, так и во взаимосвязи. К основным системам относят костную, нервную, мышечную, кровеносную, дыхательную, пищеварительную. Кости скелета выполняют опорную, защитную и двигательную функции и являются опорой для других органов. Скелет защищает от повреждений более глубоко расположенные органы (мозг, сердце, легкие и др.). Форма костей разнообразна: они могут быть трубчатыми, губчатыми и смешанными. Трубчатые кости разделяют на длинные и короткие. Губчатые на длинные, короткие и плоские. Занятия физическими упражнениями способствуют улучшению свойств кости сопротивляемости ее на излом, изгиб, сдавливание, растяжение, скручивание. Рост скелета заканчивается в основном к 25 годам.
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.		По20 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.

Повороты с правостороннего шпагата, на левосторонний шпагат и обратно – 30 раз.		
Заключительная часть: 20 мин.		
Подтягивания – на максимум. Пресс: складывание – 30 раз.. Планка на локтях – 1 мин.. Мостик. Заминка.		

План занятия на 24.04.2020:

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 подкожно-жирового 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.		
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 продвижени: 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.		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.

Далее у опоры: твит-долио-долио. хэчо-долио-долио. твит-хэчо-долио.		Держать темп.
Удержание ноги в статичном положении в течении 3-4 сек. в конечной фазе ударов: долио; нэрио; миро; твит; хэчо.		В момент фиксации тело неподвижно.
Контратака передней рукой с дальнейшим развитием атаки.		Выполнять слитно.
Контратака задней рукой с дальнейшим развитием атаки.		Выполнять слитно.
Заключительная часть: 20 мин.		
Подтягивания – на максимум. Пресс: складывание – 30 раз.. Планка на локтях – 1 мин.. Мостик. Заминка.		

План занятия на 25.04.2020:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Беседа на тему: «Первая доврачебная помощь при травмах».		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 накладывают повязку.
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.		По20 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. Теоретическое занятие в форме просмотра видео с международных турниров.		По ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=_VZ8d2MSTPY

Тренировочная нагрузка группы ТЭ-1,

выполнена в полном объёме,

в размере 10 часов.