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

на период с 27.04.2020 по 02.05.2020

Тренер Федоров Д.Л.

План занятия на 27.04.2020:

Содержание	Дозировка	вка Организационно-методические		
одержини	Zoonpozna	рекомендации		
		Под выносливостью понимают		
Беседа на тему:	способ			
«Методы развития выносливости».	перено	сить нагрузку в поединках и на		
-	соревнованиях без снижения работоспособности.			
	Измеряется выносливость временем, в течение			
	которо	го он может полноценно вести поединок		
	или со	хранять высокую работоспособность на		
	соревн	ованиях.		
		Выносливость определяется способностью		
	мышеч	ной, сердечно-сосудистой, дыхательной и		
	-	й систем выполнять длительное время		
		ой объем работы и способностью		
		ее рационально расходовать силы		
	как пр	как при выполнении отдельных движений,		
	приемов, так и на протяжении схватки и всего			
	-	ования.		
		Для развития выносливости используют		
	два основных средства:			
		пичение интенсивности упражнений		
	и поед			
		пичение времени выполнения упражнения		
		ния схваток при достаточно высокой		
		ивности.		
		Выносливость развивается как		
		ическими, так и статическими		
	• •	нениями.		
		Общая выносливость развивается чаще длительными упражнениями, требующими		
	больших затрат сил при высоких параметрах			
		ия и кровообращения.		
		Специальная выносливость развивается в		
		поединках, в которых противник быстро		
	доводится до усталости или спортсмен экономно			
		ует силы.		
Пол	готовительна			
	40 мин.			

Стойка на руках с опорой о стену.	В стойке на руках, важно сохранять ровное натянутое положение тела.
Суставная разминка.	Разминка выполняется сверху вниз.
Скакалка раундами	В заданиях на скакалке держим рваный
(3 раунда по 2 мин.).	темп.
Выносы бедра на месте:	
а) поочередно	Акцент внимания на:
б) повторы	резкий старт.
в) 10 – одной, 10 другой.	Выполнить по 20 раз,
г) круговые махи.	перерыв между заданиями 30-40 сек.:
Разминка-растяжка.	Наклоны во всех положениях выполнять с максимально глубоким выдохом.
Oc	сновная часть:
	60 мин.
Отвлекающие маневры верхней	Последовательность выполнение:
частью тела: 3 раунда по 2 мин.	от простого к сложному.
Фехтовка на месте у опоры:	Руки собраны на защиту.
миро: долио-долио-нэрио-смена	Смотреть прямо перед собой.
стойки.	Выполнять по воздуху или по
миро: долио-нэрио-долио-смена стойки.	ракетке,
миро: нэрио-долио-долио-смена	или по шлему, если есть, кому подержать.
стойки. миро: нэрио-долио-нэрио-смена	
стойки.	
миро: нэрио-долио-скорпион-смена стойки.	
Далее у опоры:	Попумент том т
твит-долио-долио.	Держать темп.
хэчо-долио-долио. твит-хэчо-долио.	
Удержание ноги в статичном	В момент фиксации тело неподвижно.
положении в течении 3-4 сек.	
в конечной фазе ударов:	
долио; нэрио;	
миро;	
твит;	
хэчо.	

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 28.04.2020:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические
	1	рекомендации
Беседа на тему: «Методы развития ловкости ».	правил решени правил своевре целесо Ло затрачи Ос оценка и коор Ра самых сложны гимнас Дл упражы различ способ	Под ловкостью понимают способность, пьно координировать свои движения при ии новых, необычных двигательных задач, пьно оценивать складывающиеся условия и еменно реагировать на них наиболее образными действиями. Овкость измеряется временем, иваемым на решение двигательной задачи. Сновными условиями при этом являются обстановки, выбор правильного действия одинация различных движений. Извитию ловкости способствует усвоение разнообразных навыков и различных ых по координации движений (из стики, акробатики, спортивных игр и др.). Из развития ловкости применяются нения, совершенствующие работу ных анализаторов, повышающие их бность точно дифференцировать внешние жители.
Подго	отовительная ч 40 мин.	часть:
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:		Акцент внимания на:
а) поочередно		резкий старт.
б) повторы		Выполнить по 20 раз,
в) 10 – одной, 10 другой. г) круговые махи.		перерыв между заданиями 30-40 сек.:
Разминка-растяжка.		Наклоны во всех положениях выполнять с максимально глубоким выдохом.
C	основная часты 60 мин.	ь:

0		п
Отвлекающие маневры верхней частью тела: 3 раунда по 2 мин.		Последовательность выполнение:
частью тела. 3 раунда по 2 мин.		от простого к сложному.
Фехтовка на месте в продвижени		Руки собраны на защиту.
Начинать через миро:		Смотреть прямо перед собой.
миро: долио-долио-нэрио-смена		Выполнять по воздуху или по
стойки.		ракетке,
миро: долио-нэрио-долио-смена		или по шлему, если есть, кому
стойки.		подержать.
миро: нэрио-долио-долио-смена стойки.		
миро: нэрио-долио-нэрио-смена		
миро. пэрио-долио-пэрио-емена стойки.		
миро: нэрио-долио-скорпион-смена		
стойки.		
		Помучения
Далее у опоры:		Держать темп.
твит-долио-долио.		
хэчо-долио-долио.		
твит-хэчо-долио.		
		В момент фиксации тело неподвижно.
Vyonyovyo vory p orozyvyov		в момент фиксации тело неподвижно.
Удержание ноги в статичном положении в течении 3-4 сек.		
в конечной фазе ударов:		
долио;		
нэрио;		
миро;		
твит;		
хэчо.		
		Выполнять слитно.
Контратака передней рукой с		Выполнять Слитно.
дальнейшим развитием атаки.		
V average and a series average a		
Контратака задней рукой с дальнейшим развитием атаки.		Выполнять слитно.
дальнопшим развитием атаки.		
Закл	<u>।</u> ючительная ч	асть:
Suite	20 мин.	
Подтягивания – на максимум.		
Пресс: подъем туловища – 30 раз		
Планка в упоре лежа – 1 мин		
Мостик.		
2		
Заминка.		
	1	

План занятия на 29.04.2020:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические		
		рекомендации		
Беседа на тему: «Краткие сведения о строен и функциях организма человека. Костная система».	нии Принотдельная как из Кост нервну дыхате Кост и двиг других Скело глубок легкие Форм трубча Трубча Коротк Губч Заня способ сопрот	рекомендации		
		сдавливание, растяжение, скручивание. Рост скелета заканчивается в основном к		
		25 годам.		
Подго	отовительная	часть:		
	40 мин.			
Суставная разминка. Бег с высоким подниманием бедра - 3 раза по 30. Бег захлестом голени - 3 по 30. Приседания: ноги шире плеч.				
	<u> </u>	ŗ.		
	60 мин.			
Выпады, усиленно, на максимальную глубину 5 вариантов:		По20 раз каждый выпад. Отдых между вариантами 20-30 сек.		
Сидя на полу, ноги широко в стороны, наклоны к одной ноге, к другой, между ног: 30-60 раз.		Спину не округлять, спина ровная, как в стойке на руках.		
Покачаться на шпагаты: 20-30 раз.		Начинаем со шпагата, хуже получающегося, им и заканчиваем.		

Пингвинчик: 20-30 раз.		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 02.05.2020:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации	
Беседа на тему: «Первая доврачебная помощь при травмах»	вызыв сопроз	еломы костей или хрящей аются быстродействующей силой и вождаются частичным или полным нением целостности кости. При оме, обычно травмируются не	
	только мягки откры треск	о кости, но и все окружающие е ткани. Переломы бывают тые и закрытые. Симптомы: боль и в момент повреждения, ограничение жности или полная неподвижность	
	месте конфи	жденной конечности, припухлость в перелома, кровоподтек, изменение гурации по оси конечности, ественная подвижность на	
	протя: осторо закры движе	жении кости. Первая помощь: ожный осмотр потерпевшего. При гых переломах следует ограничить ния в области перелома при ци шины таким образом, чтобы	
	кин и	ть невозможными движения в выше се расположенных суставах, и вить пострадавшего к врачу.	
	наклад	гкрытых переломах сначала цывают на рану стерильную повязку, и шину.	
	концо	х — это смещение суставных в костей.	
		омы: боль, почти полная вижность в суставе	
	неесте сустав Перва непод постра первой	сированное положение конечности в ственном положении, в области за — опухоль и кровоизлияние. я помощь: обеспечение полной вижности в наиболее удобном для давшего положении. После оказания й помощи больного следует	
	Ссади	вить к врачу. ны, царапины — это нарушение гности кожи в результате трения.	
	Перва загряз наклад или п	я помощь: если ссадина не нена, на поврежденное место цывают сухую стерильную повязку овязку с 2—3-процентным пром перекиси марганца и	
	вазели	пром перекиси марганца и пном; если ссадина загрязнена, то жденную часть обрабатывают	
	перекі	исью водорода, а затем на нее накладывают	

повязку.

Подгото	овительная 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.	Акцент внимания на: резкий старт. Выполнить по 20 раз, перерыв между заданиями 30-40 сек.:
Разминка-растяжка.	Наклоны во всех положениях выполнять с максимально глубоким выдохом.
Осн	новная часть: 60 мин.
Отвлекающие маневры верхней частью тела: 3 раунда по 2 мин.	Последовательность выполнение: от простого к сложному.
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-смена стойки.	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.			

Тренировочная нагрузка группы ТЭ-1, выполнена в полном объёме, в размере 10 часов.