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

на период с 04.05 по 08.05.2020.

Тренер Федоров Д.Л.

План занятия на 04.05.2020:

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Беседа на тему: «Способы совершенствования в технике».		Техника совершенствуется на основе закономерностей формирования двигательных навыков. Спортсмен стремится довести выполнение приемов, защит и контрприемов до такой степени совершенства, чтобы они проводились в поединке автоматически, а этого можно достигнуть лишь в результате большого количества повторений в стандартных условиях. В то же время нужно постоянно совершенствовать навыки, выполняя приемы в различных условиях. Как правило, поединки с более слабым противником способствует автоматизации навыка, поединки с равным или более сильным противником, способствуют совершенствованию, а в определенных случаях и ухудшению техники. Установлено, что навык выполнения приемов совершенствуется, если процент успешных попыток выполнения приема равен 30—40%, а защиты 60—70%. Если удачные попытки составляют 15—20% общего числа попыток, то навык начинает разрушаться. Спортсмен теряет уверенность. Второй способ совершенствования техники — изучение и совершенствование выполнения вариантов приема, которые могут применяться в разнообразных условиях схваток с различными противниками. Условия тренировки изменяются в результате: а) изменения внешних условий проведения схваток (в помещении и на открытом воздухе, при различной температуре, различном освещении и т. д.); б) изменения видов поединков (с заданиями партнерам, учебно-тренировочные, контрольные, соревновательные и др.); в) смены партнеров с учетом роста (выше, ниже, равный), веса (больший, меньший, равный), особенностей стойки (высокая, низкая, правая, левая), уровня подготовленности (спортивный разряд выше, ниже, равный) и др
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.

Контратака передней рукой с дальнейшим развитием атаки. Контратака задней рукой с дальнейшим развитием атаки.		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 05.05.2020:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Беседа на тему: «Методы развития быстроты».		Под быстротой понимают его способность выполнять различные движения и технические действия в возможно более короткий промежуток времени. Измеряется быстрота временем выполнения отдельного действия. Быстрота зависит от следующих факторов: а) быстроты реакции или протекания нервных импульсов, их подвижности, быстроты смены возбуждения и торможения в нервных центрах; б) силы мышц и массы, перемещаемой при выполнении действия; в) структуры выполняемого действия и его элементов (одновременное или последовательное проведение элементов приема); г) усилий и действий противника; д) степени развития двигательного навыка. Быстрота развивается с помощью общеразвивающих и специальных упражнений. К общеразвивающим относятся упражнения на скорость и точность реакции (старты в легкой атлетике), упражнения на равновесие. К специальным относятся упражнения, в которых тхэквондисты выполняют технические и тактические действия в максимально короткий промежуток времени. Такими упражнениями могут быть поединки, в которых один из спортсменов выполняет определенное действие, а другой, передвигаясь, создает на короткие промежутки времени удобные для проведения приема условия.
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.		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

г) круговые махи. Разминка-растяжка.		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: 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: подъем туловища – 30 раз.. Планка в упоре лежа – 1 мин.. Мостик. Заминка.		

План занятия на 06.05.2020:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Беседа на тему: «Методы воспитания смелости».		Смелость — волевое качество, выражающееся в способности преодолевать чувство страха, сдерживать проявления инстинкта самосохранения. Чувство страха появляется в ситуации, при которой возникает опасность для здоровья, жизни или престижа спортсмена. Большую роль в воспитании смелости играет способность правильно оценивать степень опасности и преодолевать чувство страха. Смелость развивается при выполнении упражнений, которые вызывают чувство боязни. Если боец, преодолев страх, успешно и без отрицательных последствий выполнит задачу, то он станет смелее, и наоборот. Нельзя считать смелостью способность, преодолев чувство страха, совершать действия, поступки, которые приносят вред. Это не смелость, а безрассудство. Таким образом, смелость следует развивать постановкой задач, которые могут быть выполнены успешно и в то же время сопряжены с опасностью (проиграть, не выполнить задачу, получить травму и т. п.).
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.		По20 раз каждый выпад. Отдых между вариантами 20-30 сек. Спину не округлять, спина ровная, как в стойке на руках. Начинаем со шпагата,

Пингвинчик: 20-30 раз. Повороты с правостороннего шпагата, на левосторонний шпагат и обратно – 30 раз.		хуже получающегося, им и заканчиваем. Выполнять как можно ближе к полу.
Заключительная часть: 20 мин.		
Подтягивания – на максимум. Пресс: складывание – 30 раз.. Планка на локтях – 1 мин.. Мостик. Заминка.		

План занятия на 08.05.2020:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Беседа на тему: «Методы развития ловкости ».		Под ловкостью понимают способность, правильно координировать свои движения при решении новых, необычных двигательных задач, правильно оценивать складывающиеся условия и своевременно реагировать на них наиболее целесообразными действиями. Ловкость измеряется временем, затрачиваемым на решение двигательной задачи. Основными условиями при этом являются оценка обстановки, выбор правильного действия и координация различных движений. Развитию ловкости способствует усвоение самых разнообразных навыков и различных сложных по координации движений (из гимнастики, акробатики, спортивных игр и др.). Для развития ловкости применяются упражнения, совершенствующие работу различных анализаторов, повышающие их способность точно дифференцировать внешние раздражители.
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.		Последовательность выполнение: от простого к сложному. Руки собраны на защиту. Смотреть прямо перед собой. Выполнять по воздуху или по ракетке,

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.		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.		

Тренировочная нагрузка группы ТЭ-1,

выполнена в полном объёме,

в размере 8 часов.