План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения тхэквондо группы ТЭ-3п в количестве 9 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: «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.		
Стойка на руках с опорой о стену. Суставная разминка. Скакалка раундами (3 раунда по 2 мин.). Выносы бедра на месте: а) поочередно		В стойке на руках, важно сохранять ровное натянутое положение тела. Разминка выполняется сверху вниз. В заданиях на скакалке держим рваный темп. Акцент внимания на:

б) повторы в) 10 – одной, 10 другой. г) круговые махи. Разминка-растяжка.		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. 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. Теоретическое занятие в форме просмотра видео с международных турниров.	60 мин.	https://www.youtube.com/watch?v=IkOJKu5JqJo

План занятия на 05.05.2020:

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.		
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: 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. Теоретическое занятие в форме просмотра видео с	60 мин.	https://www.youtube.com/watch?v=YKt47JNGSdw

международных турниров.		

План занятия на 06.05.2020:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Беседа на тему: «Самовоспитание, как метод волевой подготовки занимающихся».		Физическая культура, в особенности занятия спортом, немыслима без самовоспитания. Самовоспитание спортсмена складывается из выполнения ряда требований. Прежде всего необходимо научиться правильно оценивать свои действия, планы, намерения, видеть положительные и отрицательные стороны характера, поведения, знать степень развития морально-волевых качеств. Для этого нужно уметь прислушиваться к мнению тренера, своих товарищей. Воспитание нужных качеств — дело главным образом самого спортсмена. Он должен построить систему упражнений, содействующих выработке волевых качеств (смелости, выдержки, настойчивости, решительности, инициативности), чувства коллектива, дисциплинированности, точности, скромности, трудолюбия и др. Самовоспитанию помогают строгое соблюдение распорядка дня и режима занятий, специальные упражнения для развития произвольного внимания и волевых качеств. Общие методы воспитания приобретают в самовоспитании характер самонаблюдения, самоубеждения, самоприучения, самоодобрения в форме словесного само-внушения («Не бойся, продолжай борьбу» и др.) и само-приказа («Вперед!» «Вверх!» «Смелей!» и др.). Основное в самовоспитании — приняв решение, обязательно выполнять его.
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:		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.

20-30 раз. Пингвинчик: 20-30 раз. Повороты с правостороннего шпагата, на левосторонний шпагат и обратно – 30 раз.		Выполнять как можно ближе к полу.
Заключительная часть: 20 мин.		
Заминка. Теоретическое занятие в форме просмотра видео с международных турниров.	60 мин.	https://www.youtube.com/watch?v=9nCuJvvvDGQ

План занятия на 07.05.2020:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Беседа на тему: «Методы развития выносливости».		Под выносливостью понимают способность переносить нагрузку в поединках и на соревнованиях без снижения работоспособности. Измеряется выносливость временем, в течение которого он может полноценно вести поединок или сохранять высокую работоспособность на соревнованиях. Выносливость определяется способностью мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и способностью наиболее рационально расходовать силы как при выполнении отдельных движений, приемов, так и на протяжении схватки и всего соревнования. Для развития выносливости используют два основных средства: 1) увеличение интенсивности упражнений и поединков; 2) увеличение времени выполнения упражнения и ведения схваток при достаточно высокой интенсивности. Выносливость развивается как динамическими, так и статическими упражнениями. Общая выносливость развивается чаще всего длительными упражнениями, требующими больших затрат сил при высоких параметрах дыхания и кровообращения. Специальная выносливость развивается в поединках, в которых противник быстро доводится до усталости или спортсмен экономно расходует силы.
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. 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.		

Теоретическое занятие в форме просмотра видео с международных турниров.	60 мин.	https://www.youtube.com/watch?v=LwVeFxIvhrg

План занятия на 08.05.2020:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Беседа на тему: «Режим спортивной тренировки ».		Под режимом понимают установленный распорядок жизни, труда, отдыха, питания, сна и т. д. Твердо установленный и неукоснительно соблюдаемый режим — основное условие успеха тренировки. Для построения рационального режима необходимо знать, когда и чем должен заниматься спортсмен в течение дня, недели, периода тренировки, года и даже ряда лет. В режиме дня следует точно установить, когда спортсмен встает, делает зарядку, умывается, принимает пищу (какую и в каком количестве), когда и какую он выполняет работу, когда обедает и ужинает, когда и с какой нагрузкой тренируется, чем заполняет свободное от учебы и тренировок время, когда ложится спать. В недельном режиме тренировки устанавливается, какой должна быть ежедневная нагрузка тхэквондиста. В годовом режиме предусматривается, когда спортсмен приступает к тренировке, когда нагрузка должна быть максимальной и когда снижаться. Соблюдение режима позволяет выработать определенные приспособительные реакции организма и добиться такой перестройки его работы, которая дает возможность достигнуть высоких спортивных результатов. Несоблюдение режима вызывает перестройку организма спортсмена, нарушение ритма работы. Вставать и ложиться спать, учиться и тренироваться следует в одно и то же время. Только строгое и систематическое выполнение требований спортивного режима позволяет спортсмену максимально проявлять свои способности. При планировании следует учитывать, что режим должен быть оптимальным. Недостатки и излишки (например, сна, нагрузок, питания) ведут к отрицательным результатам. Чем больше отклонений от оптимальных требований, тем больший вред наносится организму.

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.	60 мин.	https://www.youtube.com/watch?v=_VZ8d2MSTPY

Тренировочная нагрузка группы ТЭ-3,

выполнена в полном объёме,

в размере 15 часов.