

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения
тхэквондо группы ТЭ-3п в количестве 9 человек

на период с 11.05.2020 по 17.05.2020

Тренер Федоров Д.Л.

План занятия на 11.05.2020:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Беседа на тему: «Понятие о тактике ведения поединка».		<p>Беседа на тему: «Понятие о тактике ведения поединка».</p> <p>Под тактикой понимается составляемый план ведения поединка, который предусматривает достижение определенного результата. Тактика обычно содержит следующие элементы: цель поединка (результат, которого нужно достигнуть); последовательность действий или распределение по времени средств тактики (техники, физических и морально-волевых качеств), форм и видов поединка (атака, защита, контратака) методов поединка (подавление, маскировка, маневрирование).</p> <p>Большую роль при выработке тактики играет способность оценивать обстановку и в соответствии с ней выбирать лучшие пути достижения победы.</p> <p>Процесс разработки тактики включает следующие элементы:</p> <ol style="list-style-type: none">1) сбор информации о складывающейся обстановке соревнований;2) анализ информации;3) принятие решения или планирование действий;4) реализацию тактического плана. <p>Сведения об обстановке соревнований собираются с помощью наблюдений и опроса. Анализу подвергаются сведения о соотношении сил оппонентов, и об условиях, в которых будут проходить соревнования. На основе анализа полученной информации выбираются наиболее целесообразные в данных условиях действия. Если тхэквондист явно превосходит противника в какой-либо из сторон подготовки, то он избирает тактику подавления. Если может лучше, чем противник, вести схватку в каком-то определенном положении, то он избирает тактику маневрирования, чтобы создать это положение. Тхэквондист выбирает тактику маскировки, если он предполагает, что может ввести противника в заблуждение и вызвать с</p>

		его стороны действия, которые помогут ему выиграть. Маскировать можно, например, свою технику, физическую подготовленность, тактику.
	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.		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.		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.

<p>в конечной фазе ударов: долио; нэрио; миро; твит; хэчо.</p>		
<p>Контратака передней рукой с дальнейшим развитием атаки.</p>		Выполнять слитно.
<p>Контратака задней рукой с дальнейшим развитием атаки.</p>		Выполнять слитно.
<p>Заключительная часть: 20 мин.</p>		
<p>Подтягивания – на максимум. Пресс: складывание – 30 раз.. Планка на локтях – 1 мин.. Мостик. Заминка.</p>		

План занятия на 12.05.2020:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Беседа на тему: «Основные понятия о защитах и контратаках».		<p>Защиты - это действия, препятствующие выполнению противником приемов нападения.</p> <p>Защиты бывают активными, когда боец передвижением создает условия, препятствующие выполнению приема.</p> <p>Защиты бывают также пассивными, когда боец противопоставляет усилиям противника равные и противоположно направленные усилия, мешая ему провести атаку.</p> <p>Контратаки - это приемы, выполняемые в ответ на приемы противника.</p> <p>Проведение контрприемов требует от бойца быстрой оценки ситуации, принятия правильного решения и очень точной согласованности своих действий с действиями атакующего.</p>
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.		<p>В стойке на руках, важно сохранять ровное натянутое положение тела.</p> <p>Разминка выполняется сверху вниз.</p> <p>Задача, держать рваный темп.</p> <p>Акцент внимания на: резкий старт. Выполнить по 20 раз, перерыв между заданиями 30-40 сек.:</p>
Разминка-растяжка.		<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 в продвижении Начинать через миро: 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 подержать.</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 дальним развитием атаки.</p> <p>Контратака задней рукой с дальним развитием атаки.</p>		<p>Держать темп.</p> <p>В момент фиксации тело неподвижно.</p> <p>Выполнять слитно.</p> <p>Выполнять слитно.</p>
<p>Подтягивания – на максимум. Пресс: подъем туловища – 30 раз.. Планка в упоре лежа – 1 мин.. Мостик.</p> <p>Заминка.</p>		

План занятия на 13.05.2020:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теоретическое занятие в форме просмотра яркого и насыщенного поединка с участием чемпиона Олимпийских игр 2016 года.		Заходим по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=E1lfmWyma4
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 14.05.2020:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Беседа на тему: «Режим тренировки тхэквондиста».		<p>Под режимом понимают установленный распорядок жизни, труда, отдыха, питания, сна и т. д.</p> <p>Твердо установленный и неукоснительно соблюдаемый режим, это 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.</p> <p>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 работы и тренировок время, когда ложится спать.</p> <p>В недельном режиме тренировки устанавливается, какой должна быть ежедневная нагрузка тхэквондиста.</p> <p>В годовом режиме предусматривается, когда приступать к тренировке, когда нагрузка должна быть максимальной и когда снижаться.</p> <p>Соблюдение режима позволяет выработать определенные приспособительные реакции организма и добиться такой перестройки его работы, которая дает возможность достигнуть высоких спортивных результатов.</p> <p>Несоблюдение режима вызывает перестройку организма спортсмена, нарушение ритма работы. Вставать и ложиться спать, работать и тренироваться следует в одно и то же время. Только строгое и систематическое выполнение требований спортивного режима позволяет борцу максимально проявлять свои способности.</p> <p>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.</p>
Подготовительная часть: 40 мин.		

<p>Стойка на руках с опорой о стену.</p> <p>Суставная разминка.</p> <p>Скакалка раундами (3 раунда по 2 мин.).</p> <p>Выносы бедра на месте:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) поочередно б) повторы в) 10 – одной, 10 другой. г) круговые махи. <p>Разминка-растяжка.</p>		<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>
<p>Основная часть: 60 мин.</p>		
<p>Отвлекающие маневры верхней частью тела: 3 раунда по 2 мин.</p> <p>Фехтовка на месте у опоры:</p> <p>миро: долио-долио-нэрио–смена стойки.</p> <p>миро: долио-нэрио-долио–смена стойки.</p> <p>миро: нэрио-долио-долио-смена стойки.</p> <p>миро: нэрио-долио-нэрио-смена стойки.</p> <p>миро: нэрио-долио-скорпион-смена стойки.</p> <p>Далее у опоры:</p> <p>твит-долио-долио.</p> <p>хэчо-долио-долио.</p> <p>твит-хэчо-долио.</p>		<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 подержать.</p> <p>Держать темп.</p>
<p>Удержание ноги в статичном положении в течении 3-4 сек.</p> <p>в конечной фазе ударов:</p> <p>долио;</p> <p>нэрио;</p> <p>миро;</p> <p>твит;</p> <p>хэчо.</p>		<p>В момент фиксации тело неподвижно.</p>

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 15.05.2020:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Беседы на тему: «Виды тактики».		<p>Тактику выбирают с учетом того, какой цели спортсмен хочет добиться в схватке. Если он решает добиться победы, то он избирает наступательную тактику или сочетание нападения и обороны. Если же он ставит задачу не позволить противнику выиграть, то избирает оборонительную тактику. Сочетание оборонительной и наступательной тактики избирается чаще всего тогда, когда нужно удержать достигнутое преимущество или дождаться благоприятной для атаки ситуации. В чистом виде эти тактические варианты избираются редко, поскольку, например, трудно победить, применяя только атакующие действия. В каждой схватке происходит борьба замыслов, определяется, чья тактика лучше.</p> <p>Если один боец атакует, то другой вынужден защищаться. Через мгновение роли могут измениться. Поэтому боец должен уделять внимание совершенствованию как наступательной, так и оборонительной тактики. При работе над совершенствованием тактики хороший эффект дают поединки с односторонним сопротивлением. В таких схватках один боец только нападает, а другой только защищается. При этом можно проверить эффективность применения различных средств и методов тактики(подавления, маскировки, маневрирования). Атакующий может и должен проверить возможность применения приемов, использования различных качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, настойчивости, инициативности и др. Обороняющийся, применяя различные средства защиты, также проверяет возможность использования физических и волевых качеств (особенно выдержки, смелости и др.). В этих схватках следует также проверить эффективность различных методов: подавления, маневрирования, маскировки(вызыва, угрозы). Чтобы бойцы освоили в равной мере оба вида тактики, в схватках с односторонним сопротивлением следует меняться ролями.</p>
Подготовительная часть: 40 мин.		

<p>Ходьба на руках с опорой о стену.</p> <p>Суставная разминка.</p> <p>Стэп (3 раунда по 2 мин.).</p> <p>Выносы бедра в продвижении: а) поочередно б) повторы в) 10 – одной, 10 другой. г) круговые махи.</p> <p>Разминка-растяжка.</p>		<p>В стойке на руках, важно сохранять ровное натянутое положение тела.</p> <p>Разминка выполняется сверху вниз.</p> <p>Задача, держать рваный темп.</p> <p>Акцент внимания на: резкий старт. Выполнить по 20 раз, перерыв между заданиями 30-40 сек.: Наклоны во всех положениях выполнять с максимально глубоким выдохом.</p>
<p>Основная часть: 60 мин.</p>		
<p>Отвлекающие маневры верхней частью тела: 3 раунда по 2 мин.</p> <p>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 стойки.</p> <p>Далее у опоры: твит-долио-долио. хэчо-долио-долио. твит-хэчо-долио.</p>		<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 подержать.</p> <p>Держать темп.</p>
<p>Удержание ноги в статичном положении в течении 3-4 сек.</p> <p>в конечной фазе ударов:</p> <p>долио; нэрио; миро; твит; хэчо.</p> <p>Контратака передней рукой с</p>		<p>В момент фиксации тело неподвижно.</p> <p>Выполнять слитно.</p>

дальнейшим развитием атаки.		
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 16.05.2020:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теоретическое занятие в форме просмотра поединка.		Заходим по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=1yuJiwDtfus
Подготовительная часть: 40 мин.		

<p>Суставная разминка.</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра - 3 раза по 30.</p> <p>Бег захлестом голени - 3 по 30.</p> <p>Приседания: ноги шире плеч.</p>		
<p>Основная часть: 60 мин.</p>		
<p>Выпады, усиленно, на максимальную глубину 5 вариантов:</p> <p>Сидя на полу, ноги широко в стороны, наклоны к одной ноге, к другой, между ног: 30-60 раз.</p>		<p>По 20 раз каждый выпад. Отдых между вариантами 20-30 сек.</p> <p>Спину не округлять, спина ровная, как в стойке на руках.</p>
<p>Покачаться на шпагаты: 20-30 раз.</p>		<p>Начинаем со шпагата, хуже получающегося, им и заканчиваем.</p>
<p>Пингвинчик: 20-30 раз.</p>		<p>Выполнять как можно ближе к полу.</p>
<p>Повороты с правостороннего шпагата, на левосторонний шпагат и обратно – 30 раз.</p>		
<p>Заключительная часть: 20 мин.</p>		
<p>Заминка.</p>		