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

на период с 18.05.2020 по 24.05.2020

Тренер Федоров Д.Л.

План занятия на 18.05.2020:

Организационно-методические

признаков перетренированности следует проводить больше схваток с менее

противоположное перетренированности.

Спортивная форма — состояние организма,

Будучи в спортивной форме, спортсмен может показать наивысший спортивный результат,

опытными противниками.

Дозировка

Содержание

одержиние	Дозпровки	opiminomanomio merogni teckne		
		рекомендации		
Беседа на тему:	-	ретренированность наступает в результате		
«Причины и меры предупреждения	длител	ьного утомления. Перетренированность, или		
перетренированности».	переут	омление, — это результат, как правило,		
	частых			
	тренир	овок с большими и однообразными		
	физиче	скими и нервными нагрузками (поединков		
	с боле	е сильными противниками).		
	Пе	ервый признак утомления — расстройство		
	сна (п	режде всего плохое засыпание). Спортсмен		
	станов	ится раздражительным, медлительным, у		
	него р	асстраивается координация движений,		
	меняет	ся цвет кожи. Бывают случаи, когда после		
	больши	их тренировочных нагрузок появляются		
	головн	ая боль, головокружение, тошнота, боли		
	в обла	сти сердца — признаки чрезмерной		
	нагрузі	ки (перенапряжения).		
	П	еренапряжение может быть связано с		
	очень	большой и интенсивной соревновательной		
	нагрузі	кой, превышающей возможности организма,		
	ослабл	енного заболеванием, утомлением, сгонкой		
	веса.			
	П	осле установления диагноза врач и тренер		
	догова	риваются о характере лечения и		
		кности продолжения тренировок. Иногда		
	достато	очно рекомендовать активный		
		(борьбу со слабыми противниками),		
		изовать режим, улучшить питание,		
	_	ить время сна.		
	-	ереутомление чаще всего наступает		
		после большого количества встреч с более		
		ми противниками. Частые неудачные		
		и проведения приемов вызывают нервные		
	и физи	ческие перегрузки		
	-	тренированность. При появлении		
	1 1	• •		

	правильно реагировать на изменение ситуации в поединке, автоматически применять различные приемы, освоенные им.
Под	отовительная часть: 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 (3 раунда по 2 мин.).	В заданиях на скакалке держим рваный темп.
Выносы бедра на месте: 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
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.	Последовательность выполнение: от простого к сложному.
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.	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 момент фиксации тело неподвижно.

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

План занятия на 19.05.2020:

Содержание	Доз	зировка	Организационно-методические
· · · ·		1	рекомендации
Беседа на тему: «Способы отдыха во время поединка и способы утомления противника».		схватог утомля Спо 1. Уве 2. Вып приемо 3. Расс момент 4. Пер (от	ытные бойцы во время соревнований и к могут не только сохранять силы, но и сть противника. Особы отдыха в поединке: еличение дистанции и входы в клинч. полнение ложных попыток проведения ов (без силы). Слабление и зависание на противнике в гы, когда ему неудобно нападать. еключение нагрузки на другие мышцы действий ногами переходят к иям руками).
П		 ительная	часть:
V	40	0 мин.	n v
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.
	Основ	вная част	
	6	0 мин.	
Отвлекающие маневры верхней частью тела: 3 раунда по 2 мин.			Последовательность выполнение: 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 стойки.			Выполнять по воздуху или по ракетке,
миро: долио-нэрио-долио-смена			или по шлему, если есть, кому
стойки. миро: нэрио-долио-долио-смена стойки.			подержать.
миро: нэрио-долио-нэрио-смена			
стойки.			

миро: нэрио-долио-скорпион-смена стойки.		
Стоики.		
Далее у опоры:		Держать темп.
твит-долио-долио.		
хэчо-долио-долио.		
твит-хэчо-долио.		
		В момент фиксации тело неподвижно.
Удержание ноги в статичном положении в течении 3-4 сек.		
в конечной фазе ударов:		
долио;		
нэрио;		
твит;		
хэчо.		
Контратака передней рукой с		Выполнять слитно.
дальнейшим развитием атаки.		
•		
Контратака задней рукой с		D
дальнейшим развитием атаки.		Выполнять слитно.
-		
Закл	ночительная ч	асть:
	20 мин.	
Подтягивания – на максимум.		
Пресс: подъем туловища – 30 раз		
Планка в упоре лежа – 1 мин		
Мостик.		
Заминка.		

План занятия на 20.05.2020:

Содержание	До	зировка	Организационно-методические рекомендации
Теоретическое занятие в форме просмотра яркого и насыщенного поединка с участием чемпиона Олимпийских игр 2016 года.		Заходим п https://ww	•
По,		вительная ч 40 мин.	насть:
Суставная разминка. Бег с высоким подниманием бедра - 3 раза по 30. Бег захлестом голени - 3 по 30. Приседания: ноги шире плеч.			
		овная часть 60 мин.	o:
Выпады, усиленно, на максимальную глубину 5 вариантов: Сидя на полу, ноги широко в стороны,		оо мин.	По20 раз каждый выпад. Отдых между вариантами 20-30 сек. Спину не округлять, спина ровная,
наклоны к одной ноге, к другой, между ног: 30-60 раз.			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.			
3a		ительная ча 20 мин.	асть:
Заминка.			

План занятия на 22.05.2020:

Содержание	Дозировка Организационно-методичес	
		рекомендации
Беседа на тему: «Значение, цели и задачи соревнований».	провер пропагатовари на со совери мастер Н	В системе физического воспитания изные соревнования рассматриваются как емлемая часть педагогического процесса, вленного на воспитание фицированного спортсмена. Спортивные соревнования — это лучшая ока физических и морально-волевых качеств Соревнования — один из способов ганды и вовлечения масс в занятия ом. Они способствуют обмену опытом ы тренеров и спортсменов, распространению ой спортивной техники, а также ганию важнейших черт: настойчивости, к победе, смелости, самообладания, чувства пцества, уважения к соперникам. ревнованиях борцы проверяют уровень пенства своей техники, свое тактическое оство. а соревнованиях подводятся итоги годовой отренировочной работы, выявляются ейшие спортсмены и команды спортивных изаций.
Подг	отовительная 40 мин.	н часть:
Ходьба на руках с опорой о стену.	то мин.	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.		Акцент внимания на: резкий старт. Выполнить по 20 раз,
г) круговые махи.		перерыв между заданиями 30-40 сек.:

Разминка-растяжка.

Наклоны во всех положениях выполнять

с максимально глубоким выдохом.

	Основная часть:			
Отвлекающие маневры верхней	60 мин. Последовательность выполнение:			
частью тела: 3 раунда по 2 мин.	от простого к сложному.			
Фехтовка на месте в продвижени:	Руки собраны на защиту.			
миро: долио-долио-нэрио-смена стойки.	Смотреть прямо перед собой. Выполнять по воздуху или по			
миро: долио-нэрио-долио-смена стойки.	ракетке, или по шлему, если есть, кому			
миро: нэрио-долио-долио-смена стойки.	подержать.			
миро: нэрио-долио-нэрио-смена стойки.				
миро: нэрио-долио-скорпион-смена стойки.				
Далее у опоры:	Держать темп.			
твит-долио-долио. хэчо-долио-долио. твит-хэчо-долио.				
тынг хэло долно.				
Удержание ноги в статичном положении в течении 3-4 сек.	В момент фиксации тело неподвижно.			
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 23.05.2020:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теоретическое занятие в форме просмотра поединка.		по ссылке: vw.youtube.com/watch?v=oIhFlQQ2ne4
Π	одготовительная 40 мин.	часть:
Суставная разминка. Бег с высоким подниманием бедра - 3 раза по 30. Бег захлестом голени - 3 по 30. Приседания: ноги шире плеч.	40 мин.	
	Основная част 60 мин.	ъ:
Выпады, усиленно, на максимальную глубину 5 вариантов:	OF MIMI.	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.		
Ţ		ласть:

Заминка.		

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