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

на период с 18.05.2020 по 24.05.2020

Тренер Федоров Д.Л.

План занятия на 18.05.2020:

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Беседа на тему: «Значение, цели и задачи соревнований».		В системе физического воспитания спортивные соревнования рассматриваются как неотъемлемая часть педагогического процесса, направленного на воспитание квалифицированного спортсмена. Спортивные соревнования — это лучшая проверка физических и морально-волевых качеств. Соревнования — один из способов пропаганды и вовлечения масс в занятия спортом. Они способствуют обмену опытом работы тренеров и спортсменов, распространению высокой спортивной техники, а также воспитанию важнейших черт: настойчивости, воли к победе, смелости, самообладания, чувства товарищества, уважения к соперникам. На соревнованиях борцы проверяют уровень совершенства своей техники, свое тактическое мастерство. На соревнованиях подводятся итоги годовой учебно-тренировочной работы, выявляются сильнейшие спортсмены и команды спортивных организаций.
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.:

Разминка-растяжка.		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.		

План занятия на 19.05.2020:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Беседа на тему: «Причины и меры предупреждения перетренированности».		Перетренированность наступает в результате длительного утомления. Перетренированность, или переутомление, — это результат, как правило, частых тренировок с большими и однообразными физическими и нервными нагрузками (поединков с более сильными противниками). Первый признак утомления — расстройство сна (прежде всего плохое засыпание). Спортсмен становится раздражительным, медлительным, у него расстраивается координация движений, меняется цвет кожи. Бывают случаи, когда после больших тренировочных нагрузок появляются головная боль, головокружение, тошнота, боли в области сердца — признаки чрезмерной нагрузки (перенапряжения). Перенапряжение может быть связано с очень большой и интенсивной соревновательной нагрузкой, превышающей возможности организма, ослабленного заболеванием, утомлением, сгонкой веса. После установления диагноза врач и тренер договариваются о характере лечения и возможности продолжения тренировок. Иногда достаточно рекомендовать активный отдых (борьбу со слабыми противниками), нормализовать режим, улучшить питание, увеличить время сна. Переутомление чаще всего наступает после большого количества встреч с более сильными противниками. Частые неудачные попытки проведения приемов вызывают нервные и физические перегрузки и перетренированность. При появлении признаков перетренированности следует проводить больше схваток с менее опытными противниками. Спортивная форма — состояние организма, противоположное перетренированности. Будучи в спортивной форме, спортсмен может показать наивысший спортивный результат, правильно реагировать на изменение ситуации в поединке, автоматически применять различные приемы, освоенные им.
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.		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: подъем туловища – 30 раз.. Планка в упоре лежа – 1 мин.. Мостик. Заминка.		

План занятия на 20.05.2020:

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=oIhFlQQ2ne4	
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.		

План занятия на 21.05.2020:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Беседа на тему: «Способы отдыха во время поединка и способы утомления противника».		Опытные бойцы во время соревнований и схваток могут не только сохранять силы, но и утомлять противника. Способы отдыха в поединке: 1. Увеличение дистанции и входы в клинч. 2. Выполнение ложных попыток проведения приемов (без силы). 3. Расслабление и зависание на противнике в моменты, когда ему неудобно нападать. 4. Переключение нагрузки на другие мышцы (от действий ногами переходят к действиям руками).
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		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.

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.		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.		

План занятия на 22.05.2020:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Беседа на тему: «Как вызвать нужные усилия и движения противника и замаскировать собственные действия».		Большое значение в тактической подготовке бойца, имеет умение маскировать свои планы и действия, чтобы вызвать ответные реакции и действия противника, которые помогут выполнить тактический план. На первых этапах тренировки для этого используют безусловные рефлексы противника, выражающиеся в сопротивлении любому приложению силы противоположно направленными усилиями (пассивной защитой). Затем усложняют задачу: нужные усилия вызываются угрозой выполнения приемов, которые освоены занимающимися (комбинации приемов разного направления). На этом этапе можно применять маскировку вызовом противника на проведение приема, для чего создают видимость благоприятного положения для выполнения какого-то приема. Таким образом, создаются условия для выполнения контрприема. На последующих этапах тренировки, когда противник усваивает активную защиту (перемещением в направлении усилий атакующего), можно маскировать свои действия, вызывая противника на активную защиту, и проводить прием и комбинацию приемов в одном направлении. Бойцу, нужно научиться выполнять обманные действия, чтобы маскировать свои приемы, защиту, физические качества (силу, выносливость, быстроту, гибкость, ловкость), психическое состояние(страх, смелость, выдержку, настойчивость, инициативность, решительность и др.), свои тактические планы.
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.		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.:

Разминка-растяжка.		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. 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.		

План занятия на 23.05.2020:

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Теоретическое занятие в форме просмотра поединка.	Заходим по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=oIhFlQQ2ne4	
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.		

Тренировочная нагрузка группы ТЭ-3,

выполнена в полном объёме,

в размере 18 часов.