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

на период с 25.05.2020 по 31.05.2020

Тренер Федоров Д.Л.

План занятия на 25.05.2020:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические	
	, ,	рекомендации	
Беседа на тему: «Воспитание моральных качеств бойца».	поведск общ неукос соревы даютс волевы морал парал спорто дружб общественный	твенную активность, трудолюбие, к творчеству, новаторству и ворчеству. Эти нормы спортсмены должны снительно соблюдать в процессе занятий, нований и в быту. Насколько полно соблюми нормы поведения, во многом зависит от ых качеств сортсмена. Следовательно, вные и волевые качества развиваются пельно. Занятия единоборствами прививают сменам следующие дисциплинированность, у, точность, честность, скромность, трудолюбие, ность к творчеству, новаторству и др.	
Пол	одготовительная 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		Акцент внимания на:	
б) повторы		резкий старт.	
в) 10 – одной, 10 другой.		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:			
60 мин.			

Отвлекающие маневры верхней	Последовательность выполнение:
частью тела: 3 раунда по 2 мин.	
частью тела. У раупда по 2 мин.	от простого к сложному.
Фоутория на маста у опоруч	
Фехтовка на месте у опоры:	Руки собраны на защиту.
миро: долио-долио-нэрио-смена стойки.	Смотреть прямо перед собой.
миро: долио-нэрио-долио-смена	Выполнять по воздуху или по
стойки.	ракетке, или по шлему, если есть, кому
миро: нэрио-долио-долио-смена	подержать.
стойки.	подержите
миро: нэрио-долио-нэрио-смена	
стойки.	
миро: нэрио-долио-скорпион-	
смена стойки.	
Далее у опоры:	Держать темп.
твит-долио-долио.	держать темп.
хэчо-долио-долио.	
твит-хэчо-долио.	
N/	D very drywed way To To Wolfe Thymys
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	Выполнять слитно.
дальнейшим развитием атаки.	
Контратака задней рукой с	Выполнять слитно.
дальнейшим развитием атаки.	
Зак	лючительная часть:
Подтягивания – на максимум.	20 мин.
Пресс: складывание – 30 раз	
Планка на локтях – 1 мин	
Мостик.	
Заминка.	
	•

План занятия на 26.05.2020:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические
		рекомендации
_		
Беседа на тему:		ешительностью понимают способность
«Воспитание решительности бойца».		, без колебаний исполнять принятые
	-	ия. Обычно исполнению решений мешают ные сбивающие факторы.
	-	ные соивающие факторы. отро оценивать ситуацию и принимать
		ия помогают опыт и знания. Чтобы
	-	но выполнять эти решения, необходимо
	_	е бойца преодолевать действия сбивающих
	_	ов, выделять главные задачи и решать их,
	преодо	левая какие бы то ни было трудности.
	Развит	ию решительности способствуют
		нения по выполнению намеченного режима
		овки, дня, занятий, быстрому выполнению
		нных приемов, тактических планов.
Под	готовительная ч 40 мин.	часть:
Ходьба на руках с опорой о стену.	40 мин.	В стойке на руках, важно сохранять ровное
подвой на руких е опорон о степу.		натянутое положение тела.
Суставная разминка.		Разминка выполняется сверху вниз.
Стэп		Задача, держать рваный темп.
(3 раунда по 2 мин.).		
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.:
, F3 · · · ·		CCR.
		Наклоны во всех положениях выполнять
Разминка-растяжка.		с максимально глубоким выдохом.
	Основная част	b:
	60 мин.	п
Отвлекающие маневры верхней		Последовательность выполнение:
частью тела: 3 раунда по 2 мин.		от простого к сложному.
Фехтовка на месте в продвижени		
Начинать через миро:		Руки собраны на защиту.
• •		Смотреть прямо перед собой.
миро: долио-долио-нэрио-смена стойки.		Выполнять по воздуху или по
миро: долио-нэрио-долио-смена		ракетке, или по шлему, если есть, кому
миро. долио-нэрио-долио-смена стойки.		подержать.
миро: нэрио-долио-долио-смена		O-kwara.
стойки.		
миро: нэрио-долио-нэрио-смена		
	i	<u> </u>

стойки.		
миро: нэрио-долио-скорпион-смена		
стойки.		
		Держать темп.
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;		
миро;		
твит;		
хэчо.		
		Dr. vy o wyggy o wygyso
Контратака передней рукой с		Выполнять слитно.
дальнейшим развитием атаки.		
Контратака задней рукой с		Выполнять слитно.
дальнейшим развитием атаки.		
Закл	ючительная ч	асть:
-	20 мин.	
Подтягивания – на максимум.		
Пресс: подъем туловища – 30 раз Планка в упоре лежа – 1 мин		
1		
Мостик.		
Заминка.		

План занятия на 27.05.2020:

Теоретическое занятие в форме проемогра яркого и насыщенного поединка с участием чемпиона Олимпийских игр 2016 года. Подготовительная часть: 40 мин.	Содержание	Дозировка	Организационно-методические	
просмотра яркого и насышенного поединка с участием чемпиона Олимпийских игр 2016 года. Подготовительная часть: 40 мин. Суставная разминка. Бег с высоким подцимацием бедра - 3 раза по 30. Бег захлестом голени - 3 по 30. Приседания: ноги шире плеч. Основная часть: 60 мин. По20 раз каждый выпад. Отдых между вариантами 20-30 сек. Сидя на полу, ноги пироко в стороны, наклоны к одной ноге, к другой, между ног: 30-60 раз. Покачаться на шпагаты: 20-30 раз. Начинаем со шпагата, хуже получающегося, нм и заканчиваем. Пингвинчик: 20-30 раз. Выполнять как можно ближе к полу. Повороты с правостороннего ппагата, на левосторонний шпагат и обратно – 30 раз. Заключительная часть: 20 мин. Заключительная часть: 20 мин.	T	рекомендации		
Суставная разминка. Бег с высоким подниманием бедра - 3 раза по 30. Бег захлестом голени - 3 по 30. Приседания: ноги шире плеч. По 20 раз каждый выпад. Отдых между вариантами 20-30 сек. Спину не округлять, спина ровная, как в стойке на руках. Как в стойке на руках. Как в стойке на руках. Начинаем со шпагата, хуже получающегося, им и заканчиваем. Пишгвипчик: 20-30 раз. Выполнять как можно ближе к полу. Повороты с правостороннего шпагата, на левосторонний шпагат и обратно – 30 раз. Заключительная часть:	просмотра яркого и насыщенного поединка с участием чемпиона	, ,		
Бет с высоким подниманием бедра - 3 раза по 30. Приседания: ноги шире плеч. Основная часть: 60 мин. По20 раз каждый выпад. Отдых между вариантами 20-30 сек. Спину не округлять, спина ровная, как в стойке на руках. Инигвинчик: 20-30 раз. Повороты с правостороннего шпагата, на девосторонний шпагат и обратпо – 30 раз. Выподняя часть: 20 мин.	П	одготовительная	часть:	
Бет с высоким подниманием бедра - 3 раза по 30. Приседания: ноги шире плеч.		40 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 наз. Покачаться на шпагаты: 20-30 наз. Пингвинчик: 20-30 раз. Выполнять как можно ближе к полу. Выполнять как можно ближе к полу. Заключительная часть: 20 мин.	Бег с высоким подниманием бедра - 3 раза по 30. Бег захлестом голени - 3 по 30.			
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 наз. Покачаться на шпагаты: 20-30 наз. Пингвинчик: 20-30 раз. Выполнять как можно ближе к полу. Выполнять как можно ближе к полу. Заключительная часть: 20 мин.		Основная част	P.	
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. Начинаем со шпагата, хуже получающегося, им и заканчиваем. Пингвинчик: 20-30 раз. Выполнять как можно ближе к полу. Выполнять как можно ближе к полу. Заключительная часть: 20 мин.			ь.	
ноги широко в стороны, наклоны к одной ноге, к другой, между ног: 30-60 раз. Покачаться на шпагаты: 20-30 раз. Начинаем со шпагата, хуже получающегося, им и заканчиваем. Выполнять как можно ближе к полу. Повороты с правостороннего шпагата, на левосторонний шпагат и обратно — 30 раз. Заключительная часть: 20 мин.	на максимальную глубину		·	
раз. 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. Заключительная часть: 20 мин.	ноги широко в стороны, наклоны к одной ноге, к другой,		спина ровная,	
Повороты с правостороннего шпагата, на левосторонний шпагат и обратно — 30 раз. Заключительная часть: 20 мин.			хуже получающегося,	
шпагата, на левосторонний шпагат и обратно – 30 раз. Заключительная часть: 20 мин.	Пингвинчик: 20-30 раз.		Выполнять как можно ближе к полу.	
20 мин.	шпагата, на левосторонний			
	3		асть:	
	Заминка.	ZO MIII.		

План занятия на 29.05.2020:

Содержание	Дозиро	овка	Организационно-методические
	<u> </u>		рекомендации
Беседа на тему: «Значение, цели и задачи соревнований».	В спортив неотъем направл квалифи С проверк Со пропага спортом работы высокой воспита воли к товариш На соре соверше мастерс На учебно-		В системе физического воспитания вные соревнования рассматриваются как млемая часть педагогического процесса, пенного на воспитание ицированного спортсмена. Спортивные соревнования — это лучшая ка физических и морально-волевых качеств. Соревнования — один из способов анды и вовлечения масс в занятия м. Они способствуют обмену опытом тренеров и спортсменов, распространению й спортивной техники, а также анию важнейших черт: настойчивости, победе, смелости, самообладания, чувства щества, уважения к соперникам. вевнованиях борцы проверяют уровень венства своей техники, свое тактическое ство. Соревнованиях подводятся итоги годовой тренировочной работы, выявляются йшие спортсмены и команды спортивных
Поді	готовитеј 40 м		часть:
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.:
			Наклоны во всех положениях выполнять

Разминка-растяжка.	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.	
миро: долио-нэрио-долио-смена	Выполнять по воздуху или по ракетке,	
стойки.	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.		
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.	
Зак		
20 мин.		

Подтягивания – на максимум.		
Пресс: складывание – 30 раз		
Планка на локтях – 1 мин		
Мостик.		
Заминка.		

План занятия на 30.05.2020:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации	
Теоретическое занятие в форме просмотра поединка.	Заходим по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=oIhFlQQ2ne4		
11	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.	но мин.		
	Основная част 60 мин.	ъ:	
Выпады, усиленно, на максимальную глубину 5 вариантов:		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.			

3a	ключительная ча	асть:
	20 мин.	
Заминка.		

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