План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения тхэквондо группы ТЭ-3п в количестве 9 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 решительности». | быстро решен различ Бь решен успеш умение фактор преодо Развит упражитренир | решительностью понимают способность о, без колебаний исполнять принятые ия. Обычно исполнению решений мешают иные сбивающие факторы. Истро оценивать ситуацию и принимать ия помогают опыт и знания. Чтобы но выполнять эти решения, необходимо е бойца преодолевать действия сбивающих ров, выделять главные задачи и решать их, олевая какие бы то ни было трудности. Учно решительности способствуют нения по выполнению намеченного режима ровки, дня, занятий, быстрому выполнению инных приемов, тактических планов. |
| | Подготовительна | 1 , |
| | 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 час | сть: |
| | 60 мин. | |

| Отвлекающие маневры верхней | Последовательность выполн | IAIIIIA: |
|--|--------------------------------------|-----------|
| частью тела: 3 раунда по 2 мин. | | нение. |
| 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 собо | |
| миро: долио-нэрио-долио-смена | Выполнять по воздуху или | ПО |
| стойки. | ракетке, или по шлему, если есть, ко | MX |
| миро: нэрио-долио-долио-смена | подержать. | IVI y |
| стойки. | подержить. | |
| 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. | | |
| | | |
| | | |
| Удержание ноги в статичном | В момент фиксации тело не | подвижно. |
| положении в течении 3-4 сек. | | |
| в конечной фазе ударов: | | |
| долио; | | |
| нэрио; | | |
| миро; | | |
| ТВИТ; ХЭЧО. | | |
| 75 10. | | |
| Контратака передней рукой с | Выполнять слитно. | |
| дальнейшим развитием атаки. | | |
| Amizina passimon aranin | | |
| Контратака задней рукой с | | |
| дальнейшим развитием атаки. | Выполнять слитно. | |
| I | | |
| Зак | очительная часть: | |
| | 20 мин. | |
| Подтягивания – на максимум. | | |
| Пресс: складывание – 30 раз | | |
| Планка на локтях – 1 мин | | |
| Мостик. | | |
| | | |
| Заминка. | | |
| | | |
| | | |

План занятия на 26.05.2020:

| Дозировка | та Организационно-методические рекомендации |
|---|---|
| повед к оби неуко сорев даюто волев мора парал спорт друж обще склон | аль — совокупность принципов и норм дения людей по отношению друг к другу и ществу. Эти нормы спортсмены должны оснительно соблюдать в процессе занятий, внований и в быту. Насколько полно соблюся нормы поведения, во многом зависит от вых качеств сортсмена. Следовательно, плельное и волевые качества развиваются плельно. Занятия единоборствами прививают сменам следующие дисциплинированность, сбу, точность, честность, скромность, ественную активность, трудолюбие, нность к творчеству, новаторству и др. |
| отовительна. | я часть: |
| 40 мин. | 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 час | сть: |
| оо мин. | 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. |
| | Мора пове, к об неуко сорен дают волен мора парад спору друж обще склоп отовительна 40 мин. |

| миро: нэрио-долио-нэрио-смена стойки. | | | | |
|--|------|------------------------------------|--|--|
| миро: нэрио-долио-скорпион-смена стойки. | | | | |
| | | | | |
| п | | Держать темп. | | |
| Далее у опоры: | | | | |
| 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. | | | | |
| AJ-10. | | | | |
| | | Выполнять слитно. | | |
| Контратака передней рукой с | | BBIIIO,IIIATB CAIRTIIO. | | |
| дальнейшим развитием атаки. | | | | |
| | | | | |
| Контратака задней рукой с | | Выполнять слитно. | | |
| дальнейшим развитием атаки. | | | | |
| | | | | |
| Закп | | 90TL: | | |
| Заключительная часть: 20 мин. | | | | |
| Подтягивания – на максимум. | | | | |
| Пресс: подъем туловища – 30 раз | | | | |
| Планка в упоре лежа – 1 мин | | | | |
| Мостик. | | | | |
| THE STATE OF THE S | | | | |
| | | | | |
| Заминка. | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

План занятия на 27.05.2020:

| Содержание | Дозировка | Организационно-методические |
|---|----------------------------|--|
| Теоретическое занятие в форме просмотра яркого и насыщенного поединка с участием чемпиона Олимпийских игр 2016 года. | | рекомендации по ссылке: vw.youtube.com/watch?v=oIhFlQQ2ne4 |
| 77 | | |
| 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. | | |
| | Основная част 60 мин. | ь: |
| Выпады, усиленно, на максимальную глубину 5 вариантов: | oo miii. | 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 | | асть: |

| Заминка. | |
|----------|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

План занятия на 28.05.2020:

| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
|---|--|---|
| Беседа на тему: «Тактика поединка». | с конк услови необхо информ тактика качести которо Зате степен против цель. Д цели (и псих максим борьбь этих су маскир Об Чаще и миним средсти | актикой поединка понимают план борьбы претным противником в конкретных ях. Чтобы выработать тактику поединка, одимо провести разведку — получить мацию о подготовленности (технике, е, физических и морально-волевых вах) противника и обстановке, в й будет проходить борьба. ем оценивается ситуация путем сравнения и подготовленности бойца относительно вника. На основе этой оценки определяется Далее выбираются средства достижения техника, тактика, использование физических кических возможностей). Чтобы мально эффективно использовать средства и, определяют методы применения редств (подавление, маневрирование, вовка). Бычно цель схватки точно не определяется всего ставятся задачи (максимум и ум) и определяются способы применения в, для решения этих задач. лее подробно разрабатывается тактика и с основными противниками. |
|] | Подготовительна | * |
| Стойка на руках с опорой о стену. | 40 мин. | 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 час 60 мин. | ть: |

| фехтовка на месте у опоры: миро: долио-нэрио-смена стойки. миро: долио-нэрио-долио-смена стойки. миро: прио-долио-смена стойки. миро: прио-долио-смена стойки. миро: прио-долио-смена стойки. миро: прио-долио-смена стойки. миро: нэрио-долио-смена стойки. миро: нэрио-долио. Держать темп. Держать темп. Держать темп. В момент фиксации тело неподвижно. В момент фиксации тело неподвижно. Выполнять слитно. Выполнять слитно. Выполнять слитно. Заключительная часть: 20 мин. Подтятивания — на максимум. Пресс: складывание — 30 раз. Планка на локтях — 1 мин Мостик. | Отвлекающие маневры верхней | Последовательность выполнение: |
|---|--|------------------------------------|
| Фехтовка на месте у опоры: миро: долио-долио-смена стойки. миро: нэрио-долио-смена стойки. миро: нэрио-долио-долио-смена стойки. миро: нэрио-долио-смена стойки. миро: нэрио-долио-смена стойки. миро: нэрио-долио-скорпион- смена стойки. Далее у опоры: твит-долио-долио. Держать темп. Держать темп. Держать темп. Держать темп. Держать темп. Держать темп. В момент фиксащии тело неподвижно. В момент фиксащии тело неподвижно. В молечной фазе ударов: долио; нарио; миро; твит; хэчо. Контратака передней рукой с дальнейшим развитием атаки. Контратака задней рукой с дальнейшим развитием атаки. Заключительная часть: 20 мин. Подтятивания — на максимум. Пресс: складывание — 30 раз. Планка на локтях — 1 мин Мостик. | частью тела: 3 раунда по 2 мин. | |
| миро: долио-долио-порио-емена стойки. миро: долио-порио-долио-смена стойки. миро: нэрио-долио-долио-смена стойки. миро: нэрио-долио-смена стойки. миро: нэрио-долио-скорпион- миро: нэрио-долио. Далсе у опоры: твит-долио-долио. Удержать темп. Держать темп. В момент фиксации тело неподвижно. положения в течении 3-4 сек. в конечной фазе ударов: долио; порио; миро; твит; хэчо. Контратака передней рукой с дальнейшим развитием атаки. Коптратака задией рукой с дальнейшим развитием атаки. Коптратака задией рукой с дальнейшим развитием атаки. Заключительная часть: 20 мин. Подтягивания — на максимум. Пресс: складывание — 30 раз. Планка на локтях — 1 мин Мостик. | 1 5 1 | of inpoctors it constitutions. |
| миро: долио-долио-порио-емена стойки. миро: долио-порио-долио-смена стойки. миро: нэрио-долио-долио-смена стойки. миро: нэрио-долио-смена стойки. миро: нэрио-долио-скорпион- миро: нэрио-долио. Далсе у опоры: твит-долио-долио. Удержать темп. Держать темп. В момент фиксации тело неподвижно. положения в течении 3-4 сек. в конечной фазе ударов: долио; порио; миро; твит; хэчо. Контратака передней рукой с дальнейшим развитием атаки. Коптратака задией рукой с дальнейшим развитием атаки. Коптратака задией рукой с дальнейшим развитием атаки. Заключительная часть: 20 мин. Подтягивания — на максимум. Пресс: складывание — 30 раз. Планка на локтях — 1 мин Мостик. | | |
| миро: долио-долио-смена стойки. миро: нэрио-долио-смена стойки. миро: нэрио-долио-скорпион-смена стойки. Далее у опоры: твит-долио-долио. Далее у опоры: твит-хэчо-долио. Удержание ноги в статичном положении в течении 3-4 сек. в конечной фазе ударов: долио; пэрио; миро; твит; хэчо. Контратака передпей рукой с дальнейшим развитием атаки. Контратака задней рукой с дальнейшим развитием атаки. Контратака поредпей рукой с дальнейшим развитием атаки. Контратака задней рукой с дальнейшим развитием атаки. Контратака задней рукой с дальнейшим развитием атаки. Контратака задней рукой с дальнейшим развитием атаки. Контратака поредпей рукой с дальнейшим развитием атаки. Выполнять слитно. Выполнять слитно. Выполнять слитно. Выполнять слитно. | Фехтовка на месте у опоры: | Руки собраны на защиту. |
| выполнять по воздуху или по ракетке, или по пракетке, или по пракетке, или по пракетке, или по пракетке, или по помера вать. Выполнять по воздуху или по ракетке, или по пракетке, или по пилему, если есть, кому подержать. Далее у опоры: твит-долио-долио-скорпион-смена стойки. Далее у опоры: твит-долио-долио. Твит-хэчо-долио-долио. Удсржапис поги в статичном положении в течении 3-4 сек. в конечной фазе ударов: долио; прорю; миро; твит; хэчо. Контратака передней рукой с дальнейшим развитием атаки. Контратака задней рукой с дальнейшим развитием атаки. Контратака задней рукой с дальнейшим развитием атаки. Заключительная часть: 20 мин. Подтягивания — на максимум. Пресс: складывание — 30 раз. Планка на локтях — 1 мин Мостик. | миро: долио-долио-нэрио-смена | |
| тойки. миро: нэрио-долио-смена стойки. миро: нэрио-долио-смена стойки. Миро: нэрио-долио-скорпион-смена стойки. Далее у опоры: твит-долио-долио. Хэчо-долио. Держать темп. Удержание ноги в статичном положении в течении 3-4 сек. в конечной фазе ударов: долио; пэрио; пэрио; миро; твит; хэчо. Контратака передней рукой с дальнейшим развитием атаки. Контратака задней рукой с дальнейшим развитием атаки. Контратака задней рукой с дальнейшим развитием атаки. Заключительная часть: 20 мип. Подтягивания — на максимум. Пресс: складывание — 30 раз. Плапка па локтях — 1 мип. Мостик. | стойки. | |
| миро: нэрио-долио-долио-смена стойки. миро: нэрио-долио-скорпиопсмена стойки. Миро: пэрио-долио-скорпиопсмена стойки. Далее у опоры: твит-долио-долио. Удержание поги в статичном положени в течении 3-4 сек. в консчной фазе ударов: долю; нэрио; миро; нэрио; миро; твит; хэчо. Контратака передней рукой с дальнейшим развитием атаки. Контратака задней рукой с дальнейшим развитием атаки. Выполнять слитно. Заключительная часть: 20 мин. Подтягивания — на максимум. Пресс: складывания — 30 раз Планка на локтях — 1 мин Мостик. | миро: долио-нэрио-долио-смена | ракетке, |
| стойки. миро: пэрио-долио-пэрио-смена стойки. Далее у опоры: твит-долио-долио. Далее у опоры: твит-долио-долио. Удержать темп. Держать темп. Держать темп. Держать темп. В момент фиксации тело неподвижно. В момент фиксации тело неподви | | |
| стойки. миро: пэрио-долио-скорпионсмена стойки. Далее у опоры: твит-долио-долио. хэчо-долио. Удержание ноги в статичном положении в течении 3-4 сек. в консчной фазе ударов: долио; нэрио; миро; твит; хэчо. Контратака передней рукой с дальнейшим развитием атаки. Контратака задней рукой с дальнейшим развитием атаки. Контратака задней рукой с дальнейшим развитием атаки. Заключительная часть: 20 мин. Подтягивания — на максимум. Пресс: складывание — 30 раз. Планка на локтях — 1 мин Мостик. | стойки. | подержать. |
| стойки. миро: пэрио-долио-скорпионсмена стойки. Далее у опоры: твит-долио-долио. хэчо-долио. Удержание ноги в статичном положении в течении 3-4 сек. в консчной фазе ударов: долио; нэрио; миро; твит; хэчо. Контратака передней рукой с дальнейшим развитием атаки. Контратака задней рукой с дальнейшим развитием атаки. Контратака задней рукой с дальнейшим развитием атаки. Заключительная часть: 20 мин. Подтягивания — на максимум. Пресс: складывание — 30 раз. Планка на локтях — 1 мин Мостик. | миро: нэрио-долио-нэрио-смена | |
| далее у опоры: твит-долио-долио. хэчо-долио. Удержание ноги в статичном положении в течении 3-4 сек. в консчной фазе ударов: долио; иэрио; миро; твит; хэчо. Контратака передней рукой с дальнейшим развитием атаки. Контратака задней рукой с дальнейшим развитием атаки. Заключительная часть: 20 мин. Подтягивания — на максимум. Пресс: складывание — 30 раз Планка на локтях — 1 мин Мостик. | стойки. | |
| Далее у опоры: твит-долио-долио. хэчо-долио-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. Заключительная часть: 20 мин. Подтягивания — на максимум. Пресс: складывание — 30 раз Планка на локтях — 1 мин Мостик. | миро: нэрио-долио-скорпион- | |
| Твит-долио-долио. хэчо-долио-долио. Твит-хэчо-долио. Твит-хэчо-долио. Твит-хэчо-долио. Твит-хэчо-долио. В момент фиксации тело неподвижно. В момент фиксации тело непо | смена стойки. | |
| Твит-долио-долио. хэчо-долио-долио. Твит-хэчо-долио. Твит-хэчо-долио. Твит-хэчо-долио. Твит-хэчо-долио. В момент фиксации тело неподвижно. В момент фиксации тело непо | | |
| Вит-хэчо-долио. Твит-хэчо-долио. Твит-хэчо-долио. Твит-хэчо-долио. Твит-хэчо-долио. Твит-хэчо-долио. В момент фиксации тело неподвижно. В момент фиксации тело неподви | Далее у опоры: | Держать темп. |
| В момент фиксации тело неподвижно. В момент фиксации тело неподв | | / Ver |
| 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. Выполнять слитно. Выполнять слитно. Заключительная часть: 20 мин. Подтягивания — на максимум. Пресс: складывание — 30 раз Планка на локтях — 1 мин Мостик. | | |
| 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. Заключительная часть: 20 мин. Подтягивания — на максимум. Пресс: складывание — 30 раз Планка на локтях — 1 мин Мостик. | , | |
| 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. Заключительная часть: 20 мин. Подтягивания — на максимум. Пресс: складывание — 30 раз Планка на локтях — 1 мин Мостик. | | |
| 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. Заключительная часть: 20 мин. Подтягивания — на максимум. Пресс: складывание — 30 раз Планка на локтях — 1 мин Мостик. | Удержание ноги в статичном | В момент фиксации тело неподвижно. |
| долио; нэрио; миро; твит; хэчо. Контратака передней рукой с дальнейшим развитием атаки. Контратака задней рукой с дальнейшим развитием атаки. Заключительная часть: 20 мин. Подтягивания — на максимум. Пресс: складывание — 30 раз Планка на локтях — 1 мин Мостик. | положении в течении 3-4 сек. | |
| нэрио; миро; твит; хэчо. 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: складывание – 30 раз Планка на локтях – 1 мин Мостик. | в конечной фазе ударов: | |
| миро; твит; хэчо. 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: складывание – 30 раз Планка на локтях – 1 мин Мостик. | долио; | |
| твит; хэчо. Контратака передней рукой с дальнейшим развитием атаки. Контратака задней рукой с дальнейшим развитием атаки. Заключительная часть: 20 мин. Подтягивания — на максимум. Пресс: складывание — 30 раз Планка на локтях — 1 мин Мостик. | нэрио; | |
| 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: складывание – 30 раз Планка на локтях – 1 мин Мостик. | | |
| Контратака передней рукой с дальнейшим развитием атаки. Контратака задней рукой с дальнейшим развитием атаки. Заключительная часть: 20 мин. Подтягивания – на максимум. Пресс: складывание — 30 раз Планка на локтях — 1 мин Мостик. | | |
| 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. | хэчо. | |
| 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. | Vонтратака паралнай рукой с | Выполнять слитно |
| Контратака задней рукой с дальнейшим развитием атаки. Заключительная часть: 20 мин. Подтягивания – на максимум. Пресс: складывание – 30 раз Планка на локтях – 1 мин Мостик. | | |
| дальнейшим развитием атаки. Заключительная часть: 20 мин. Подтягивания – на максимум. Пресс: складывание – 30 раз Планка на локтях – 1 мин Мостик. | Commence of the comment of the comme | |
| дальнейшим развитием атаки. Заключительная часть: 20 мин. Подтягивания – на максимум. Пресс: складывание – 30 раз Планка на локтях – 1 мин Мостик. | Контратака залней рукой с | |
| 20 мин. Подтягивания – на максимум. Пресс: складывание – 30 раз Планка на локтях – 1 мин Мостик. | дальнейшим развитием атаки. | Выполнять слитно. |
| 20 мин. Подтягивания – на максимум. Пресс: складывание – 30 раз Планка на локтях – 1 мин Мостик. | | |
| Подтягивания – на максимум. Пресс: складывание – 30 раз Планка на локтях – 1 мин Мостик. | 3a | |
| Пресс: складывание – 30 раз Планка на локтях – 1 мин Мостик. | П | 20 мин. |
| Планка на локтях – 1 мин Мостик. | | |
| Мостик. | | |
| | Мостик. | |
| Заминка. | | |
| | Заминка. | |
| | | |
| | | |

План занятия на 29.05.2020:

| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
|---|---|---|
| Беседа на тему: «Разбор прошедших соревнований». | провед достои средсти могут бойцу которо | нове анализа прошедших соревнований и денных бойцами поединков тренер отмечает нства и недостатки боев, указывает ва и методы, с помощью которых они улучшить подготовленность. Каждому ставится конкретная задача, решение й будет содействовать совершенствованию стерства. |
| Подг | отовительная 40 мин. | часть: |
| Ходьба на руках с опорой о стену. | 40 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 | | Акцент внимания на: резкий старт. |
| б) повторы в) 10 – одной, 10 другой. г) круговые махи. | | Выполнить по 20 раз, перерыв между заданиями 30-40 сек.: |
| Разминка-растяжка. | | Наклоны во всех положениях выполнять с максимально глубоким выдохом. |
| | Основная част 60 мин. | гь: |
| Отвлекающие маневры верхней частью тела: 3 раунда по 2 мин. | | Последовательность выполнение: от простого к сложному. |
| 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 | | 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. | Держать темп. |
|---|------------------------------------|
| хэчо-долио-долио. | , , , 1 |
| твит-хэчо-долио. | |
| | |
| | |
| 77 | |
| Удержание ноги в статичном | В момент фиксации тело неподвижно. |
| положении в течении 3-4 сек. | |
| в конечной фазе ударов: | |
| долио; | |
| нэрио; | |
| миро; | |
| твит; | |
| хэчо. | |
| | |
| Контратака передней рукой с | Dryw a wysey a wywy |
| дальнейшим развитием атаки. | Выполнять слитно. |
| Aminima prozrament within | |
| Voyamamayaa aa waa waa waa waa waa waa waa waa | |
| Контратака задней рукой с дальнейшим развитием атаки. | Выполнять слитно. |
| дальнеишим развитием атаки. | BBINOSHIATE CHITTIO. |
| | |
| Закл | іючительная часть: |
| T . | 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. | | по ссылке: vw.youtube.com/watch?v=oIhFlQQ2ne4 |
| П | одготовительная | 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. | ь: |
| Выпады, усиленно, на максимальную глубину 5 вариантов: | OO MIIII. | 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. | | |
| , | Заключительная ч 20 мин. | асть: |

| Заминка. | | |
|----------|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Тренировочная нагрузка группы ТЭ-3, выполнена в полном объёме, в размере 18 часов.