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».		Под решительностью понимают способность быстро, без колебаний исполнять принятые решения. Обычно исполнению решений мешают различные сбивающие факторы. Быстро оценивать ситуацию и принимать решения помогают опыт и знания. Чтобы успешно выполнять эти решения, необходимо умение бойца преодолевать действия сбивающих факторов, выделять главные задачи и решать их, преодолевая какие бы то ни было трудности. Развитию решительности способствуют упражнения по выполнению намеченного режима тренировки, дня, занятий, быстрому выполнению задуманных приемов, тактических планов.
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 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 26.05.2020:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Беседа на тему: «Воспитание моральных качеств бойца».		Мораль — совокупность принципов и норм поведения людей по отношению друг к другу и к обществу. Эти нормы спортсмены должны неукоснительно соблюдать в процессе занятий, соревнований и в быту. Насколько полно соблю даются нормы поведения, во многом зависит от волевых качеств сортсмена. Следовательно, моральные и волевые качества развиваются параллельно. Занятия единоборствами прививают спортсменам следующие дисциплинированность, дружбу, точность, честность, скромность, общественную активность, трудолюбие, склонность к творчеству, новаторству и др.
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.		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.

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.		Держать темп. В момент фиксации тело неподвижно. 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 27.05.2020:

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 28.05.2020:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Беседа на тему: «Тактика поединка».		Под тактикой поединка понимают план борьбы с конкретным противником в конкретных условиях. Чтобы выработать тактику поединка, необходимо провести разведку — получить информацию о подготовленности (технике, тактике, физических и морально-волевых качествах) противника и обстановке, в которой будет проходить борьба. Затем оценивается ситуация путем сравнения степени подготовленности бойца относительно противника. На основе этой оценки определяется цель. Далее выбираются средства достижения цели (техника, тактика, использование физических и психических возможностей). Чтобы максимально эффективно использовать средства борьбы, определяют методы применения этих средств (подавление, маневрирование, маскировка). Обычно цель схватки точно не определяется. Чаще всего ставятся задачи (максимум и минимум) и определяются способы применения средств, для решения этих задач. Более подробно разрабатывается тактика схватки с основными противниками.
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 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 29.05.2020:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Беседа на тему: «Разбор прошедших соревнований».		На основе анализа прошедших соревнований и проведенных бойцами поединков тренер отмечает достоинства и недостатки боев, указывает средства и методы, с помощью которых они могут улучшить подготовленность. Каждому бойцу ставится конкретная задача, решение которой будет содействовать совершенствованию его мастерства.
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: 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:		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.

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 30.05.2020:

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.