|  |
| --- |
| План-конспект занятий для самостоятельной работы на время карантинных мероприятий 4 неделяс 06.04.2020 года по 11.04.2020 годаТренировочная группа четвертого года обучения по тхэквондо**Т-4****Основные задачи:**1. **Повышение уровня ОФП;**
2. **Повышение качества гибкости, как основы в тхэквондо;**
3. **Закрепление и повторение теории тхэквондо до 1 дана/пума;**
4. **Изучение и закрепление техники тхэквондо и пхумсэ;**
5. **Самостоятельная письменная работа по теоретическим вопросам к 30 апреля 2020 г.;**
6. **Решение он лайн-теста о теоретических основах тхэквондо ВТФ.**
 |
| Дата занятия | Содержание тренировочного занятия | Методические указания | Ссылка на интернет-ресурс |
| **06.04.2020** **(Понедельник)****135 мин.** | **Теоретическая подготовка** 1. Понятие физическая подготовка

2. Понятие и значение разминки для спортсмена. | 20 минут | Обратить внимание на значение и способы разминочных упражнений | <https://studopedia.ru/4_127338_fizicheskaya-podgotovka.html> (Определение)[https://ru.wikipedia.org/wiki/Разминка](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D0%B7%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0) <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/thekvondo/>  |
| **Общая физическая подготовка**1. Общая разминка (далее разминка):
	1. Вращение головой (8 оборотов в одну сторону, 8 оборотов в другую)
	2. Вращение плечами (8 оборотов в одну сторону, 8 оборотов в другую)
	3. Вращение прямыми руками (8 оборотов в одну сторону, 8 оборотов в другую)
	4. Вращение предплечьем (8 оборотов в одну сторону, 8 оборотов в другую)
	5. Вращение кистями, руки натянуты в стороны (8 оборотов в одну сторону, 8 оборотов в другую)
	6. Руки на поясе, наклоны туловища (4 раза вперед, 4 раза влево, 4 раза назад, 4 раза вправо)
	7. Наклон вперед к прямым ногам, корпус прижат к ногам (8 секунд)
	8. Вращение бедром, нога согнута (8 оборотов вперед, 8 оборотов назад)
	9. Круговые движения коленями, ноги согнуты (8 оборотов влево, 8 оборотов назад)
	10. Круговые движения стопами (8 оборотов влево, 8 оборотов назад)
 | 10 минут | Руки на поясеПолный доворот рукамиСпина прямая, ноги прямыеСпина прямая, ноги прямыеПолный круг очерчивать коленом | <https://yadi.sk/i/Gx7U5Ao5IjZwYA> |
| 1. Бег на месте
 | 10 минут | Высоко поднимая бедро | <https://yadi.sk/i/LeVZBasFXZOuYg> |
| 1. **Комплекс упражнений ОФП № 1:**

а) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;б) Подъемы туловища на пресс;в) Отжимания в гимнастическом мосту;г) Приседания;**Дозировка:** 3 подхода по 25 повторений. | 20 минут | При выполнении седа пятки на полуколени не сводятся внутрь | <https://youtu.be/T3AoJZZEngA> (отжимания - видео)<https://power-body.ru/podemyi-tulovishha-na-press-vidyi-i-tehnika/>(пресс – обзор техник выполнения).  |
| **Специальная физическая подготовка**1. Упражнение на вестибулярную устойчивость. И.п. стоя на месте поднять бедро и удерживать равновесие по 30 сек. стоя на одной ноге.
2. Повторение базовых ударов Ап чхаги, долле чхаги и еп чхаги.
3. Повторение и закрепление пхумсэ №1,2
4. Упражнения на гибкость: сед в поперечном и лево-право продольных шпагатах по 1 мин. Махи прямой ногой.
 | 5 минут10 минут15 минут | Не терять центровку во время выполнения упражнения за счет концентрации на любой точке глазами перед собой | <https://vk.com/video_ext.php?oid=-178209134&id=456239683&hash=a78ff9e72dd3a792> <https://youtu.be/MMBVgQV2d_k> (видео пхумсэ №1)<https://youtu.be/LR4268nERz4> (видео пхумсэ №2) |
| **07.04.2020****(Вторник)****90 мин.** | **Теоретическая подготовка** 1. Тхэквондо как вида спорта:
	1. История возникновения и развития тхэквондо.
	2. Принципы тхэквондо: Желание, Послушание, Упражнение и Терпение
 | 20 минут | Обратить внимание на изучение и понимание принципов тхэквондо:Желание, послушание, упражнение, Терпение | <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/thekvondo/> <http://www.taekwondo-spb.ru/index.php/taekwondo-principles> (кодекс чести, принципы тхэквондо)  |
| **Общая физическая подготовка**1. Общая разминка (см. выше):
2. Бег на месте или прыжки через скакалку на двух ногах (100 раз)
 | 30 минут | Руки на поясе | <https://yadi.sk/i/Gx7U5Ao5IjZwYA>  |
| 1. **Комплекс упражнений ОФП № 2:**

а) Упражнение упор присев - пор лёжа;б) Отжимания в гимнастическом мосту;в) Прыжки в «квадрате»;г) Выпрыгивания вверх на месте;**Дозировка:** 2 подхода по 10 повторений | 15 минут | Спина, ноги и руки прямые | <https://youtu.be/SdNN-ys5U28> (упор присев - пор лёжа)<https://vk.com/videos-52546277?section=album_6&z=video-52546277_456239244%2Fpl_-52546277_6> (Прыжки в «квадрате»). |
| **Специальная физическая подготовка**1. Упражнение на вестибулярную устойчивость. И.п. стоя на месте поднять бедро и удерживать равновесие по 30 сек. стоя на одной ноге.
2. Повторение базовых ударов Ап чхаги, долле чхаги и еп чхаги, твит чхаги и нере чхаги.
3. Повторение и закрепление пхумсэ №2
4. Упражнения на гибкость: сед в поперечном и лево-право продольных шпагатах по 1 мин. Махи прямой ногой.
 | 5 минут10 минут10 минут | Не терять центровку во время выполнения упражнения за счет концентрации на любой точке глазами перед собой | <https://vk.com/video_ext.php?oid=-178209134&id=456239683&hash=a78ff9e72dd3a792> <https://youtu.be/LR4268nERz4> (видео пхумсэ №2) |
| **08.04.2020 (Среда)****135 мин.** | **Теоретическая подготовка** 1. Тхэквондо как вида спорта:
	1. Экипировка для тхэквондо;
	2. Пояса в тхэквондо по порядку;
	3. Правила соревнований тхэквондо: участники, условия допуска и весовые категории.
 | 35 минут | В правилах изучить: раздел №2- участники, допуск, весовые категории | <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/thekvondo/> <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta/> (Оф. правила соревнований) |
| **Общая физическая подготовка**1. Общая разминка (далее разминка):
 | 15 минут |  | <https://yadi.sk/i/Gx7U5Ao5IjZwYA>  |
|  |  |  |  |
| 1. **Комплекс упражнений ОФП № 2:**

а) Упражнение упор присев - пор лёжа;б) Отжимания в гимнастическом мосту;в) Прыжки в «квадрате»;г) Выпрыгивания вверх на месте;**Дозировка:** 3 подхода по 25 повторений | 15 минут | Спина, ноги и руки прямые | <https://youtu.be/SdNN-ys5U28> (упор присев - пор лёжа)<https://vk.com/videos-52546277?section=album_6&z=video-52546277_456239244%2Fpl_-52546277_6> (Прыжки в «квадрате»). |
| **Специальная физическая подготовка**1. Упражнение на вестибулярную устойчивость. И.п. стоя на месте поднять бедро и удерживать равновесие по 30 сек. стоя на одной ноге.
2. Повторение базовых ударов Ап чхаги, долле чхаги и еп чхаги, твит чхаги и нере чхаги.
3. Повторение и закрепление пхумсэ №1
4. Упражнения на гибкость: сед в поперечном и лево-право продольных шпагатах по 1 мин. Махи прямой ногой.
 | 5 минут10 минут15 минут | Не терять центровку во время выполнения упражнения за счет концентрации на любой точке глазами перед собой | <https://vk.com/video_ext.php?oid=-178209134&id=456239683&hash=a78ff9e72dd3a792> <https://youtu.be/MMBVgQV2d_k> (видео пхумсэ №1) |
| **09.04.2020 (Четверг)** **90 мин.** | **Теоретическая подготовка** * 1. Счёт до 10 в тхэквондо.
	2. Символы тхэгук иль джан.

Три линии (в триграмме), следующих одна за другой, означают ясность и активность под небом. Небо дарует нам дождь и солнечный свет, чтобы все могло расти и развиваться. Оно несет нам воздух, без которого невозможна жизнь.Выбор символа для *тэгук-иль-джян* означает начало созидания. В первом пхумсе формируется понимание тхэквондо для тренирующегося, который через изучение первых основных элементов начинает собственное развитие. Таким образом, создается база для развития личных способностей. | 10 минут |  | 1 - хана 6 - ёсот2 - дуль 7 - ильгоп3 - сэт 8 - ёдуль4 - нэт 9 - ахоп5 - тосот 10 - йоль. |
| **Общая физическая подготовка**1. Общая разминка (см. выше):
2. Бег на месте или прыжки через скакалку на двух ногах (100 раз)
 | 30 минут | Руки на поясе | <https://yadi.sk/i/Gx7U5Ao5IjZwYA>  |
| **Комплекс упражнений ОФП № 1**:а) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;б) Подъемы туловища на пресс;в) Отжимания в гимнастическом мосту;г) Приседания;Дозировка: 3 подхода по 30 повторений. |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Специальная физическая подготовка**1. Упражнение на вестибулярную устойчивость. И.п. стоя на месте поднять бедро и удерживать равновесие по 30 сек. стоя на одной ноге.
2. Повторение базовых ударов Ап чхаги, долле чхаги и еп чхаги, твит чхаги и нере чхаги.
3. Повторение и закрепление пхумсэ №1,2
4. Упражнения на гибкость: сед в поперечном и лево-право продольных шпагатах по 1 мин. Махи прямые, круговые, боковые.
 | 5 минут10 минут15 минут | Не терять центровку во время выполнения упражнения за счет концентрации на любой точке глазами перед собой | <https://vk.com/video_ext.php?oid=-178209134&id=456239683&hash=a78ff9e72dd3a792> (техника базовых ударов)<https://youtu.be/MMBVgQV2d_k> (видео пхумсэ №1)<https://youtu.be/LR4268nERz4> (видео пхумсэ №2) |
| **10.04.2020 (Пятница)****135 мин** | **Теоретическая подготовка** 1. Тхэквондо как вида спорта:
	1. Кодекс чести;
	2. c. Правила соревнований тхэквондо: участники, условия допуска, весовые категории, процедура соревнований, зачетные зоны, область проведения соревнований, запрещённые действия, наказываемые «Камчжом».;
	3. Правила соревнований тхэквондо: обязанности и права участников, дисциплины в тхэквондо, классификация соревнований.

**Контрольная работа:** Решение он лайн-теста на тему: Теоретические основы тхэквондо ВТФ.После прохождения введите свою фамилию и имя, далее пройдите на просмотр правильных ответов и ошибок, после чего появится сертификат с вашим результатом. | 20 минут15 минут | В правилах изучить: обязанности и права участников, дисциплины в тхэквондо, классификация соревнований. | <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/thekvondo/> <http://www.taekwondo-spb.ru/index.php/taekwondo-principles> (кодекс чести, принципы тхэквондо) <https://www.tkdrussia.ru/images/2019/docs/polojenie/programma_attestacii_na_poyasa.pdf>  (ссылка на программу аттестации СТР приложение 2 уровень 4 гып тест№1<https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta/> (Оф. правила соревнований)<https://onlinetestpad.com/ru/testview/226224-teoreticheskie-osnovy-tkhekvondo-vtf>  ссылка на тест Теоретические основы тхэквондо ВТФ! |
| **Общая физическая подготовка**1. Общая разминка (далее разминка): | 15 минут | Руки на поясе | <https://yadi.sk/i/Gx7U5Ao5IjZwYA>  |
| 1. Бег на месте или прыжки через скакалку на двух ногах (200 раз)

**Комплекс упражнений ОФП № 2:**а) Упражнение упор присев - пор лёжа;б) Отжимания в гимнастическом мосту;в) Прыжки в «квадрате»;г) Выпрыгивания вверх на месте;Дозировка: 3 подхода по 25 повторений | 10 минут15 минут |  | <https://yadi.sk/i/LeVZBasFXZOuYg>  |
| **Специальная физическая подготовка**1. Упражнение на вестибулярную устойчивость. И.п. стоя на месте поднять бедро и удерживать равновесие по 30 сек. стоя на одной ноге.1. Повторение базовых ударов Ап чхаги, долле чхаги и еп чхаги, твит чхаги и нере чхаги
2. Повторение и закрепление пхумсэ №1,2,3
3. Упражнения на гибкость: сед в поперечном и лево-право продольных шпагатах по 1 мин. Махи прямые, круговые, боковые.
 | 5 минут10 минут15 минут | Не терять центровку во время выполнения упражнения за счет концентрации на любой точке глазами перед собой | <https://vk.com/video_ext.php?oid=-178209134&id=456239683&hash=a78ff9e72dd3a792> <https://youtu.be/MMBVgQV2d_k> (видео пхумсэ №1)<https://youtu.be/LR4268nERz4> (видео пхумсэ №2)<https://youtu.be/ZBDr2NKzqHY> (видео пхумсэ №3) |
| **11.04.2020 (Суббота)** **135 мин.** | **Теоретическая подготовка** * 1. Счёт до 10 в тхэквондо.
	2. Названия пхумсе до №8
	3. Символы тхэгук и джан.

Символ диаграммы тэгук-и-джан означает радость и веселье. Человек в радостном расположении духа (не путать с шутником) внутренне непоколебим, при встрече он одним своим поведением вселяет в людей отвагу, уверенность в своих силах. Такой человек обладает большой внутренней силой, однако, не торопиться ее быстро расходовать. Он использует свою силу спокойно, уравновешенно, но энергично.Тэгук-и-джан символизирует наряду с хладнокровием и непоколебимостью также и энергичное проявление приобретенной уверенности ученика. Прогресс в упражнениях дает возможность тренирующемуся обрести уверенную манеру поведения, полную радости и достоинства. | 10 минут |  | 1 - хана 6 - ёсот2 - дуль 7 - ильгоп3 - сэт 8 - ёдуль4 - нэт 9 - ахоп5 - тосот 10 - йоль.1. ТХЭГЫК-**ИЛЬ**-ДЖАН2. ТХЭГЫК-**И**-ДЖАН3. ТХЭГЫК-**САМ**-ДЖАН4. ТХЭГЫК-**СА**-ДЖАН5. ТХЭГЫК-**О-**ДЖАН6. ТХЭГГЫК-**ЮК**-ДЖАН7. ТХЭГЫК-**ЧИЛЬ**-ДЖАН8. ТХЭГЫК-**ПХАЛЬ**-ДЖАН<http://www.tk-do.ru/phumse/tieguk_il_dzhyan>  |
| **Общая физическая подготовка**1. Общая разминка (см. выше):
2. Индивидуальный степ с ложными действиями на месте.
3. Прыжки через препятствие (тубарет)

Дозировка: 3 подхода по 20 повторений. | 20 минут | Руки на поясе | <https://yadi.sk/i/Gx7U5Ao5IjZwYA>  |
| **Специальная физическая подготовка**1. Повторение базовых ударов ближней - Ап чхаги, долле чхаги и еп чхаги, твит чхаги и нере чхаги 2. Работа у стены с выполнением ударов Ап чхаги, долле чхаги и еп чхаги на статику с удержанием в конечной фазе удара по 5 сек. Дозировка: 2 подхода по 10 повторений каждого удара.3. Повторение и закрепление пхумсэ №1,2,3 перед зеркалом.4. Упражнения на гибкость: сед в поперечном и лево-право продольных шпагатах по 1 мин. Махи прямые, круговые, боковые. | 15 минут30 минут15 минут | Не терять центровку во время выполнения упражнения за счет концентрации на любой точке глазами перед собой | <https://vk.com/video_ext.php?oid=-178209134&id=456239683&hash=a78ff9e72dd3a792> (техника базовых ударов)<https://vk.com/videos-52546277?section=album_6&z=video-52546277_456239238%2Fpl_-52546277_6> (статика Ап чхаги и далее …)<https://youtu.be/MMBVgQV2d_k> (видео пхумсэ №1)<https://youtu.be/LR4268nERz4> (видео пхумсэ №2)<https://youtu.be/ZBDr2NKzqHY> (видео пхумсэ №3) |
|  | **Дополнительно ссылки для просмотра документальных фильмов со спортсменами мирового уровня: Александр Карелин, Фёдор Емельяненко.** |  |  | <https://youtu.be/w9GkcQUCgF0> «Испытание силой. Федор Емельяненко». Специальный репортаж<https://youtu.be/7odZrqb_k5E> «Александр Карелин. Поединок с самим собой» |

Самостоятельные тренировки можно выполнять в любой другой удобный день и время. Обязательно оцениваем своё самочувствие при выполнении упражнений. Дополнительно каждый тхэквондист выполняет базовые удары со степа по ракетке, лапам или мешку, а также комплекс ОФП и СФП (при выполнении всех упражнений всегда следует обращать внимание на свою технику выполнения и её правильность). При изучении правил тхэквондо следует понять требования правил. После трех недель теории тхэквондо все занимающие в группах УУС-2 и Т-4 будут сдавать он-лайн тест по правилам тхэквондо с демонстрацией фото диплома с результатами испытания. В конце недели в группу следует отправлять видео о выполнении ударов и пхумсэ.

**Дополнительные ссылки на видеоматериалы:** Портал «Лайфхакер».

Портал содержит информацию об организации тренировок дома, описание техники выполнения упражнений и их иллюстрации. Ссылка: <https://lifehacker.ru/programma-trenirovok-doma/>

**Дополнительно ссылки для просмотра документальных фильмов со спортсменами мирового уровня: Александр Карелин, Фёдор Емельяненко.** **Ссылка:** [**https://youtu.be/w9GkcQUCgF0**](https://youtu.be/w9GkcQUCgF0)

**«Испытание силой. Федор Емельяненко». Специальный репортаж**

[**https://youtu.be/7odZrqb\_k5E**](https://youtu.be/7odZrqb_k5E) **«Александр Карелин. Поединок с самим собой»**

**Теоретические вопросы для письменного ответа по порядку их изложения**

**к 30 апреля 2020 года для группы Т - 4**

***(ответы можно предоставить в печатном или лично письменном изложении)***

Теоретические вопросы Тхэквондо

(НП-1) до 8 гыпа

1. Перевод слова «тхэквондо», родина тхэквондо и основатель;

2. Кодекс чести;

3. Тхэквондо как средство самозащиты и вид спорта;

4. Этикет и основные правила поведения, которыми должны руководствоваться тхэквондисты в тренировочном процессе;

5. История развития тхэквондо в г. Лабытнанги;

6. Цвета поясов и соответствующая им классификация уровня мастерства (гып, дан, пум);

7. Символы тхэгук иль джан;

8. Почему Вы лично занимаетесь тхэквондо? Что Вам дают занятия тхэквондо?

(НП-2) до 6 гыпа

9. Одежда и экипировка в тхэквондо;

10. Корейский счёт до 10;

11. Содержание четырёх основных принципов: желание, послушание, упражнение, терпение;

12. Символы тхэгук и джан;

13. Элементы структуры тхэквондо: керуги, хосинсуль, пхумсэ, кьёкпа;

14. Символы тхэгук сам джан;

УУС – 2 до 4 гыпа

15. Правила соревнований по тхэквондо. Процедура соревнований (вызов участников, осмотр, вход в зону поединка, поединок, команды рефери и уход участников);

16. Правила соревнований по тхэквондо. Зачётные зоны: туловище: синяя и красная часть защитного жилета, голова: вся голова выше нижней линии шлема;

17. Правила соревнований по тхэквондо. Зачётные баллы в поединке тхэквондо;

18. Символы тхэгук са джан;

19. Правила соревнований по тхэквондо. Область проведения соревнований: квадратная, восьмиугольная. Запрещённые действия, наказываемые «Камчжом»;

20. Символы тхэгук о джан;

УУС – 2, Т-4 до 1 Дан/Пума

21. Почему тхэквондо – это искусство?;

22. Правила соревнований по тхэквондо. Решения о победе: победа вследствие остановки поединка Рефери, победа по финальному счёту, победа по разнице баллов, победа в дополнительном раунде, победа по предпочтительности, победа вследствие снятия спортсмена, победа вследствие снятия дисквалификации, победа вследствие объявленных Рефери мер взыскания;

23. Символы тхэгук юк джан;

24. Правила соревнований по тхэквондо. Действия, связанные с временной остановкой поединка;

25. Правила соревнований по тхэквондо. 4-й раунд;

26. Символы тхэгук чхиль джан;

27. Региональная федерация тхэквондо. Основные данные федерации, количество коллективных членов, цели и задачи региональной организации;

28. Союз тхэквондо России. Время создания, количество региональных федераций, общее количество занимающихся в России, ФИО президента СТР в настоящее время;

29. Символы тхэгук пхаль джан;

30. Современная история тхэквондо. Основные важные даты: появление термина тхэквондо, первый чемпионат мира, образование союза тхэквондо России, Олимпийские игры по тхэквондо (города и страны);

31. Правила соревнований по тхэквондо. Видео арбитр: условия назначения и его обязанности. Центральный рефери, боковой судья и их обязанности;

32. Символы Корё пхумсэ;

**Примерная и возможная форма ответов, либо ваше понятное изложение раскрытия вопроса:** (примечание: можно использовать источники из план-конспекта либо иные из сети интернет)

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопрос №1**Перевод слова «тхэквондо» | Тхэквондо́ (кор. 태권도?, 跆拳道?, также «таэквондо», калька с английского Taekwon-do) — корейское боевое искусство. Характерная особенность тхэквондо — активное использование ног в бою, причем как для ударов, так и для блоков. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» — топтать, «квон» — кулак (рука), «-до» — искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги). По определению Чхве Хон Хи, «тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников» или ……. другой источник. |
| **Вопрос №2**Кодекс чести | Быть верным своей стране и своему тренеру!Быть послушным своим родителям!Быть честным с друзьями!Никогда не уступать в бою! |