

ОТЧЕТ

о проведении II летнего сезона онлайн - тренировочных мероприятий
по виду спорта: Тхэквондо

Период: 01 – 21 июля 2020 г.

Старший тренер: Гаврильев Яков Васильевич

Форма: Дистанционная

С 01 по 21 июля прошел второй сезон дистанционной тренировки. Приняли участие спортсмены г. Якутска, г. Мирный, Хангалского и Усть-Алданского районов. В первой половине сезона заключили подготовительный период. Задачей заключительного микроцикла заключалась с изучением технической и тактической подготовкой и совершенствованием их основ. Специальные подготовительные упражнения, предназначенные для решения этих задач, занимали 60-70 % времени всей тренировки. Рост тренировочных нагрузок на этом микроцикле характеризовалось постепенным увеличением объема и интенсивности.

В тренировочных занятиях всего принимали участие 15 спортсменов. Все спортсмены являются членами и кандидатами в сборную команду Республики Саха (Якутия) по тхэквондо.





Список спортсменов
II сезона онлайн – тренировочных
мероприятий по виду спорта тхэквондо

№	Фамилия, имя	Год рождения	Спортивная организация
1	Платонов Денис	2003	ГБУ РС(Я)РССШОР г.Покровск
2	Ишбаев Артем	2005	МБУ ДО ДЮСШ №4 г. Якутск
3	Лукшин Вячеслав	2004	РУ (К) ОР им. Р.М. Дмитриева г. Якутск
4	Припузов Максим	2003	РУ (К) ОР им. Р.М. Дмитриева г. Якутск
5	Богатырева Айна	2004	МБУ ДО ДЮСШ № 4 г. Якутск
6	Артамонова Дайаана	2005	ГБУ РС(Я)РССШОР г.Покровск
7	Нескуба Олеся	2004	РУ (К) ОР им. Р.М. Дмитриева г. Якутск
8	Охлопкова Сайаана	2005	С/К "Sakha Pride " г. Якутск
9	Иванова Энжел Джулиана Оладипо	2005	ГБУ РС(Я)РССШОР г.Покровск
10	Васильева Влада	2004	ГБУ РС(Я)РССШОР г.Покровск
11	Капитонов Иван	2006	МБУ ДО ДЮСШ № 4 г. Якутск
12	Лисинецкий Андрей	2007	ГБУ РС(Я)РССШОР г.Покровск
13	Евсеева Анжела	2007	ГБУ РС(Я)РССШОР г.Покровск
14	Пахомова Александра	2007	ГБУ РС(Я)РССШОР г.Покровск
15	Евсеева Ангелина	2006	ГБУ РС(Я)РССШОР г.Покровск

Тренировочные занятия проводились под контролем старшего тренера Республики Саха (Якутия) по тхэквондо, старшего тренера ГБУ РС (Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва» Гаврильева Якова Васильевича

Содержание и дозировка тренировочных мероприятий были составлены старшим тренером.

План – конспект тренировочных занятий
II сезона по виду спорта: Тхэквондо

Дата	День недели	Утренняя тренировка	Вечерняя тренировка
01 июля	Среда	Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> • Бег 10 мин • Беговые упражнения • Растягивание • Национальные прыжки Кылыы, буур, куобах х 2 под. • Техника ударов 	Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> • Скакалка 10 мин, разминка • Ускорение с различных положений • Бег через барьеры (мертвая нога) + 7 ударов + ускорение х 3 под • Бег через барьеры с равными промежутками + 7 ударов + ускорение 3 под

			<ul style="list-style-type: none"> Боковое перемещение через барьеры + 7 ударов + ускорение 3 под Упражнения на гибкость Заминка
02 июля	Четверг	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Бег 10 мин Упражнения на растягивание ОФП 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Скакалка 10 мин, разминка Подтягивание с раскачкой 10раз Зашагивание на платформу поочередно 30р x 3 под Выпрыгивание со штангой вверх 7р + отталкивание одной ногой от платформы + 7 ударов 3 под Приседание с грифом + выпрыгивание вверх 10x10 Приседание со штангой 20кг-7р + прыжки через барьер + 10 ударов 3 под Упражнения на гибкость Заминка
03 июля	Пятница	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Бег 10 мин Упражнения на растягивание Степовая подготовка Техника ударов 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Скакалка 10 мин, разминка Ускорение со жгутами Упор лежа-встать-удары со жгутами 10р x 3 под Прыжки через степ платформу удары со жгутами 10р x 3 под Прыжок на платформу + удары с дальней ноги 10р x 2 под Прыжок на платформу + удары с передней ноги 10р x 2 под Упражнения на гибкость Заминка
04 июля	Суббота	Отдых	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Скакалка 10 мин и растягивание Круговой метод тренировки 1 круг 15сек смена станции 15сек, 2-3 круг 20 сек смена 20 сек <ul style="list-style-type: none"> - подтягивание - пресс лежа вниз головой или на наклонной скамье - подъем штанги на грудь - прыжок на платформу - приседание с блином 10 кг. - челночный бег 8x8 Упражнения на гибкость Заминка
05 июля	Воскресенье	Польный отдых	
06 июля	Понедельник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Бег 10 мин Ускорение из различных исполож. на 20-30 м. 3-4 подхода Техника ударов 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Скакалка 10 мин, разминка Беговые упражнения Национальные прыжки 3 под Упор лежа-встать-вынос бедра-прыжок вверх 15р x 3 под Выпрыгивание вверх с жгутами и без них 7x7 3 под Подъем штангу на грудь 7 р+ прыжки через барьер 7 р3 под. Упражнения на гибкость Заминка
07 июля	Вторник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Бег 10 мин 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Скакалка 10 мин, разминка Ускорение с различных

		<ul style="list-style-type: none"> • Беговые упражнения • Растягивание • Национальные прыжки Кылыы, буур, куобах x 2 под. • Техника ударов 	<p>положений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег через барьеры (мертвая нога) + 7 ударов + ускорение x 3 под • Бег через барьеры с равными промежутками + 7 ударов + ускорение 3 под • Боковое перемещение через барьеры + 7 ударов + ускорение 3 под • Упражнения на гибкость • Заминка
08 июля	Среда	Полный отдых	
09 июля	Четверг	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег 10 мин • Упражнения на растягивание • ОФП 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Скакалка 10 мин, разминка • Подтягивание с раскачкой 10р • Зашагивание на платформу поочередно 30р x 3 под • Выпрыгивание со штангой вверх 7р + отталкивание одной ногой от платформы + 7 ударов 3 под. • Приседание с грифом + выпрыгивание вверх 10x10 • Приседание со штангой 20кг-7р + прыжки через барьер + 10 ударов x3 под. • Упражнения на гибкость • Заминка
10 июля	Пятница	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег 10 мин • Упражнения на растягивание • Степовая подготовка • Техника ударов 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Скакалка 10 мин, разминка • Ускорение со жгутами • Упор лежа-встать-удары со жгутами 10р x 3 под • Прыжки через степ платформу удары со жгутами 10р x 3 под • Прыжок на платформу + удары с дальней ноги 10р x 2 под • Прыжок на платформу + удары с передней ноги 10р x 2 под • Упражнения на гибкость • Заминка
11 июля	Суббота		<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Скакалка 10 мин и растягивание • Круговой метод тренировки 1 круг 15 сек смена станции 15 сек, 2-3 круг 20 сек смена 20 сек - подтягивание - пресс лежа вниз головой или на наклонной скамье - подъем штанги на грудь - прыжок на платформу - приседание с блином 10 кг. - челночный бег 8x8 • Упражнения на гибкость • Заминка
12 июля	Воскресенье	Полный отдых	
13 июля	Понедельник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег 10 мин • Ускорение из различных исх. полож. на 20-30 м. 3-4 подхода • Техника ударов 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег 10 кругов, разминка • Беговые упражнения • Национальные прыжки 3 под • Прыжки через барьер 10р + ускорение 3 под. • Прыжки через барьер с ударами 10р + ускорение 3 под.

			<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через барьер боком с ударами 10р + ускорение 3 под. • Выпрыгивание вверх в жгутах с ударами 10р x 3 под • Самостоятельная работа на лапах • Упражнения на гибкость Заминка
14 июля	Вторник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег 10 мин • Беговые упражнения • Растягивание • Национальные прыжки Кылылы, буур, куобах x 2 под • Техника ударов 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег 10 кругов, разминка • Ускорение с различных положений • Бег через барьеры (мертвая нога) + 10 ударов + ускорение x 3 под • Бег через барьеры с равными промежутками + 10 ударов + ускорение 3 под • Боковое перемещение через барьеры + 10 ударов + ускорение 3 под • Самостоятельная работа на лапах • Упражнения на гибкость • Заминка
15 июля	Среда	Полный отдых	
16 июля	Четверг	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег 10 мин • Упражнения на растягивание • ОФП 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на скакалке 15 мин, разминка • Зашагивание на платформу поочередно с ударами 30р x 3 под • Выпрыгивание со штангой вверх 10р + выпрыгивание на платформу с ударами 3 под • Приседание со штангой 20кг-10р + выпрыгивание на платформу с ударами 3 под • Прыжки боком через степ-платформу с ударами 10р x 3 под • Самостоятельная работа на лапах • Упражнения на гибкость • Заминка
17 июля	Пятница	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег 10 мин • Упражнения на растягивание • Степовая подготовка • Техника ударов 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег 10 кругов, разминка • Ускорение со жгутами • Упор лежа-встать-удары со жгутами 10р x 3 под • Прыжки через степ платформу удары со жгутами 10р x 3 под • Прыжок на платформу + удары с дальней ноги 10р x 2 под • Прыжок на платформу + удары с передней ноги 10р x 2 под • Самостоятельная работа на лапах • Упражнения на гибкость • Заминка
18 июля	Суббота		<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег 5 круга и растягивание • Круговой метод тренировки 1круг 15сек. смена станции 15сек, 2-3 круг 20 сек. смена 20 сек. - подтягивание

			<ul style="list-style-type: none"> - пресс - вынос бедра со жгутами на грудь - прыжок на платформу - прыжки через степ-платформу с ударами - челночный бег 8x8 • Самостоятельная работа на лапах • Упражнения на гибкость • Заминка
19 июля	Воскресенье	Полный отдых	
20 июля	Понедельник	Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> • Бег 10 мин • Беговые упражнения • Растягивание • Национальные прыжки Кылы, буур, кубах x 2 под. • Техника ударов 	Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> • Скакалка 10 мин, разминка • Ускорение с различных положений • Бег через барьеры (мертвая нога) + 7 ударов + ускорение x 3 под • Бег через барьеры с равными промежутками + 7 ударов + ускорение 3 под • Боковое перемещение через барьеры + 7 ударов + ускорение 3 под • Упражнения на гибкость • Заминка
21 июля	Вторник	Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> • Бег 10 мин • Упражнения на растягивание • ОФП 	Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> • Скакалка 10 мин, разминка • Подтягивание с раскачкой 10р • Зашагивание на платформу поочередно 30р x 3 под • Выпрыгивание со штангой вверх 7р + отталкивание одной ногой от платформы + 7 ударов 3 под. • Приседание с грифом + выпрыгивание вверх 10x10 • Приседание со штангой 20кг-7р + прыжки через барьер + 10 ударов 3 под. • Упражнения на гибкость • Заминка

Занятия проводились с использованием приложения ZOOM, WhatsApp.

Постепенно перешли на специально-подготовительный этап. Средства специальной физической подготовки увеличили до 70 % общего времени тренировки. Тренировочную нагрузку увеличили за счет повышения интенсивности.

Трудностями онлайн тренировочных мероприятий являются в том, что не все ребята имеют доступ к интернету, а так же наличие соответствующего инвентаря для выполнения специализированных упражнений.

В целом все спортсмены выдержали заданную нагрузку.