

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения  
тхэквондо группы НП-2с2 в количестве 17 человек

на период с 02.02.2022 по 06.02.2022

Тренер Федоров Д.Л.

План занятия на 02.02.2022:

| Содержание  | Дозировка | Организационно-методические рекомендации  |
|---|-----------|---|
| Беседа на тему:<br>«Признаки травм и первая помощь».  |           | Ушиб — повреждение тканей и органов без нарушения целостности кожи вследствие быстрого и кратковременного удара.<br>При ушибе повреждается часть подкожно-жирового слоя с мелкими кровеносными и лимфатическими сосудами, происходит кровоизлияние в ткань. Симптомы: припухлость, кровоподтек, боль.<br>Первая помощь: охладить болезненный участок, расположить его выше, чтобы уменьшить приток крови и облегчить отток. При значительном кровоизлиянии (опухоли) следует наложить умеренно давящую повязку. |
| Подготовительная часть:<br>40 мин.  |           |   |
| Стойка на руках с опорой о стену.<br><br>Суставная разминка.<br><br>Скакалка раундами<br>(3 раунда по 2 мин.).<br><br>Выносы бедра на месте:<br>а) поочередно<br>б) повторы<br>в) 10 – одной, 10 другой.<br>г) круговые махи.<br><br>Разминка-растяжка. |           | В стойке на руках, важно сохранять ровное натянутое положение тела.<br><br>Разминка выполняется сверху вниз.<br><br>В заданиях на скакалке держим рваный темп.<br><br>Акцент внимания на:<br>резкий старт.<br>Выполнить по 20 раз,<br>перерыв между заданиями 30-40 сек.:<br><br>Наклоны во всех положениях выполнять с максимально глубоким выдохом.   |
| Основная часть:<br>60 мин.  |           |   |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>Отвлекающие маневры верхней частью тела: 3 раунда по 2 мин.</p> <p>Фехтовка на месте у опоры:<br/> миро: долио-долио-нэрио–смена стойки.<br/> миро: долио-нэрио-долио–смена стойки.<br/> миро: нэрио-долио-долио-смена стойки.<br/> миро: нэрио-долио-нэрио-смена стойки.<br/> миро: нэрио-долио-скорпион-смена стойки.</p> <p>Далее у опоры:<br/> твит-долио-долио.<br/> хэчо-долио-долио.<br/> твит-хэчо-долио.</p> <p>Удержание ноги в статичном положении в течении 3-4 сек.<br/> в конечной фазе ударов:<br/> долио;<br/> нэрио;<br/> миро;<br/> твит;<br/> хэчо.</p> <p>Контратака передней рукой с дальнейшим развитием атаки.</p> <p>Контратака задней рукой с дальнейшим развитием атаки.</p> |  | <p>Последовательность выполнение: от простого к сложному.</p> <p>Руки собраны на защиту.<br/> Смотреть прямо перед собой.<br/> Выполнять по воздуху или по ракетке, или по шлему, если есть, кому подержать.</p> <p>Держать темп.</p> <p>В момент фиксации тело неподвижно.</p> <p>Выполнять слитно.</p> <p>Выполнять слитно.</p> |
| <p>Заключительная часть:<br/> 20 мин.</p>   |  |   |
| <p>Подтягивания – на максимум.<br/> Пресс: складывание – 30 раз..<br/> Планка на локтях – 1 мин..<br/> Мостик.</p> <p>Заминка.</p>  |  |   |

## План занятия на 04.02.2022:

| Содержание   | Дозировка | Организационно-методические рекомендации   |
|--|-----------|--|
| <p>Беседа на тему:<br/>«Понятие об утомлении и переутомлении».</p> |           | <p>После тренировок обычно наступает усталость, сигнальное чувство, предупреждающее наш организм о предстоящей опасности дезорганизации деятельности нервной клетки.</p> <p>Усталость предшествует утомлению. Если физическая нагрузка была небольшой, то усталость быстро исчезает.</p> <p>После длительных физических напряжений в результате повышенной деятельности нервной системы может резко снизиться работоспособность: возникает утомление, которое может держаться сутки и более.</p> <p>Утомление — своеобразная защитная реакция, предупреждающая об опасности нарушения деятельности организма. Если приступить к следующему занятию, не отдохнув полностью, то при той же интенсивности нагрузки утомление может наступить раньше.</p> <p>Накапливающееся изо дня в день утомление может привести к переутомлению, перетренированности.</p> <p>Перетренированность характеризуется ухудшением спортивной работоспособности и нарушением нервно-психического и физического состояния.</p> <p>Занимающиеся жалуются на плохое самочувствие (настроение).</p> <p>Пульс их учащается, причем особенно резко после физических нагрузок, даже небольших, и медленно восстанавливается.</p> <p>Поведение перетренированного спортсмена значительно изменяется: он становится возбудимым, раздражительным, ссорится с товарищами из-за пустяков, вступает в пререкания с тренером.</p> <p>Чтобы избавиться от сильного переутомления, следует полторы-две недели отдохнуть.</p> <p>Спортивные занятия прекращать не следует, рекомендуется заниматься другим видом спорта, чтобы разгрузить центральную нервную систему.</p> <p>Через две-три недели надо показаться врачу.</p> <p>Перетренированность наступает чаще всего после проведения схваток с сильными противниками.</p> <p>При появлении признаков перетренированности следует некоторое время проводить схватки с заведомо более слабыми партнерами.</p> |
|  |           |  |

Подготовительная часть:

40 мин.

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>Ходьба на руках с опорой о стену.</p> <p>Суставная разминка.</p> <p>Стэп<br/>(3 раунда по 2 мин.).</p> <p>Выносы бедра в продвижении:<br/>а) поочередно<br/>б) повторы<br/>в) 10 – одной, 10 другой.<br/>г) круговые махи.</p> <p>Разминка-растяжка.</p> |  | <p>В стойке на руках, важно сохранять ровное натянутое положение тела.</p> <p>Разминка выполняется сверху вниз.</p> <p>Задача, держать рваный темп.</p> <p>Акцент внимания на:<br/>резкий старт.<br/>Выполнить по 20 раз,<br/>перерыв между заданиями 30-40 сек.:</p> <p>Наклоны во всех положениях выполнять с максимально глубоким выдохом.</p> |
|---|--|---|

Основная часть:

60 мин.

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>Отвлекающие маневры верхней частью тела: 3 раунда по 2 мин.</p> <p>Фехтовка на месте в продвижении<br/>Начинать через миро:<br/>миро: долио-долио-нэрио-смена стойки.<br/>миро: долио-нэрио-долио-смена стойки.<br/>миро: нэрио-долио-долио-смена стойки.<br/>миро: нэрио-долио-нэрио-смена стойки.<br/>миро: нэрио-долио-скорпион-смена стойки.</p> <p>Далее у опоры:<br/>твит-долио-долио.<br/>хэчо-долио-долио.<br/>твит-хэчо-долио.</p> <p>Удержание ноги в статичном положении в течении 3-4 сек.<br/>в конечной фазе ударов:<br/>долио;<br/>нэрио;<br/>миро;<br/>твит;</p> |  | <p>Последовательность выполнение: от простого к сложному.</p> <p>Руки собраны на защиту.<br/>Смотреть прямо перед собой.<br/>Выполнять по воздуху или по ракетке, или по шлему, если есть, кому подержать.</p> <p>Держать темп.</p> <p>В момент фиксации тело неподвижно.</p> |
|---|--|---|

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>хэчо.</p> <p>Контратака передней рукой с дальнейшим развитием атаки.</p> <p>Контратака задней рукой с дальнейшим развитием атаки.</p>        |  | <p>Выполнять слитно.</p> <p>Выполнять слитно.</p> |
| <p>Заключительная часть:<br/>20 мин.</p>  |  |   |
| <p>Подтягивания – на максимум.</p> <p>Пресс: подъем туловища – 30 раз..</p> <p>Планка в упоре лежа – 1 мин..</p> <p>Мостик.</p> <p>Заминка.</p> |  |   |

Тренировочная нагрузка группы НП-2,  
выполнена в полном объеме,  
в размере 4 часов.