

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

на период с 07.02.2022 по 12.02.2022

Тренер Федоров Д.Л.

План занятия на 07.02.2022:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теоретическое занятие в форме просмотра видео.		Заходим по ссылке: https://www.instagram.com/tv/CXJQK3Oo_hi/?utm_medium=..
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.		По 20 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 09.02.2022:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Беседа на тему: «Врачебный контроль».		<p>В начале каждого учебного года тхэквондисты проходят комплексное диспансерное обследование. Учитывая состояние здоровья, физическое развитие и приспособляемость сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем к нагрузкам, врачи дают конкретные рекомендации, касающиеся режима и методики тренировки того или иного спортсмена.</p> <p>Любой осмотр врач начинает с беседы со спортсменом.</p> <p>После болезни спортсмен обязательно должен показаться врачу.</p> <p>В задачу врачебного контроля входит наблюдение за спортсменами во время занятий и соревнований. Врач следит за соблюдением необходимых санитарно-гигиенических правил содержания мест занятий, участвует в медико-санитарном обеспечении соревнований.</p>
Подготовительная часть: 40 мин.		
<p>Ходьба на руках с опорой о стену.</p> <p>Суставная разминка.</p> <p>Стэп (3 раунда по 2 мин.).</p> <p>Выносы бедра в продвижении: а) поочередно б) повторы в) 10 – одной, 10 другой. 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: резкий старт. Выполнить по 20 раз, 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: миро: долио-долио-нэрио-смена стойки. миро: долио-нэрио-долио-смена стойки. миро: нэрио-долио-долио-смена</p>		<p>Последовательность выполнения: от простого к сложному.</p> <p>Руки собраны на защиту. Смотреть прямо перед собой. Выполнять по воздуху или по ракетке, или по шлему, если есть, кому</p>

<p>стойки. миро: нэрио-долио-нэрио-смена стойки. миро: нэрио-долио-скорпион-смена стойки.</p> <p>Далее у опоры: твит-долио-долио. хэчо-долио-долио. твит-хэчо-долио.</p> <p>Удержание ноги в статичном положении в течении 3-4 сек. в конечной фазе ударов: долио; нэрио; миро; твит; хэчо.</p> <p>Контратака передней рукой с дальнейшим развитием атаки.</p> <p>Контратака задней рукой с дальнейшим развитием атаки.</p>		<p>подержать.</p> <p>Держать темп.</p> <p>В момент фиксации тело неподвижно.</p> <p>Выполнять слитно.</p> <p>Выполнять слитно.</p>
<p>Заключительная часть: 20 мин.</p>		
<p>Подтягивания – на максимум. Пресс: складывание – 30 раз.. Планка на локтях – 1 мин.. Мостик.</p> <p>Заминка.</p>		

План занятия на 11.02.2022:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
<p>Беседа на тему: «Первая доврачебная помощь при травмах».</p>		<p>Переломы костей или хрящей вызываются быстродействующей силой и сопровождаются частичным или полным нарушением целостности кости. При переломе, обычно травмируются не только кости, но и все окружающие мягкие ткани. Переломы бывают открытые и закрытые. Симптомы: боль и треск в момент повреждения, ограничение подвижности или полная неподвижность поврежденной конечности, припухлость в месте перелома, кровоподтек, изменение конфигурации по оси конечности, неестественная подвижность на протяжении кости. Первая помощь: осторожный осмотр потерпевшего. При закрытых переломах следует ограничить движения в области перелома при помощи шины таким образом, чтобы сделать невозможными движения в выше и ниже расположенных суставах, и отправить пострадавшего к врачу.</p> <p>При открытых переломах сначала накладывают на рану стерильную повязку, а затем шину.</p> <p>Вывих — это смещение суставных концов костей. Симптомы: боль, почти полная неподвижность в суставе и фиксированное положение конечности в неестественном положении, в области сустава — опухоль и кровоизлияние. Первая помощь: обеспечение полной неподвижности в наиболее удобном для пострадавшего положении. После оказания первой помощи больного следует направить к врачу.</p> <p>Ссадины, царапины — это нарушение целостности кожи в результате трения. Первая помощь: если ссадина не загрязнена, на поврежденное место накладывают сухую стерильную повязку или повязку с 2—3-процентным раствором перекиси марганца и вазелином; если ссадина загрязнена, то поврежденную часть обрабатывают перекисью водорода, а затем на нее накладывают повязку.</p>
<p>Подготовительная часть: 40 мин.</p>		

<p>Суставная разминка. Бег с высоким подниманием бедра - 3 раза по 30. Бег захлестом голени - 3 по 30. Приседания: ноги шире плеч.</p>		
<p>Основная часть: 60 мин.</p>		
<p>Выпады, усиленно, на максимальную глубину 5 вариантов:</p> <p>Сидя на полу, ноги широко в стороны, наклоны к одной ноге, к другой, между ног: 30-60 раз.</p> <p>Покачаться на шпагаты: 20-30 раз.</p> <p>Пингвинчик: 20-30 раз.</p> <p>Повороты с правостороннего шпагата, на левосторонний шпагат и обратно – 30 раз.</p>		<p>По 20 раз каждый выпад. Отдых между вариантами 20-30 сек.</p> <p>Спину не округлять, спина ровная, как в стойке на руках.</p> <p>Начинаем со шпагата, хуже получающегося, им и заканчиваем.</p> <p>Выполнять как можно ближе к полу.</p>
<p>Заключительная часть: 20 мин.</p>		
<p>Заминка.</p> <p>Теоретическое занятие в форме просмотра видео с международных турниров.</p>		<p>По ссылке: https://youtube.com/watch?v=L4hMoLYBT1U&feature=s..</p>

Тренировочная нагрузка группы НП-2,
выполнена в полном объеме,
в размере 6 часов.