План

самостоятельной работы тренировочной группы по Тхэквондо \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(вид спорта)

Этап (период) обучения: ТГ-2 (1)

Тренер: Больц А.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 19.06.2023. | Комплекс ОРУ: комплекс №1 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)  ОФП:  1.приседания 3подхода по 20  2.отжимания 3подхода по 20  3.пресс 3подхода по 20  4.скакалка 3 подхода по 50 раз  СФП  1.работа на скорость па-чаги, доле-чаги, юп-чаги, кыры-чаги, ныры-чаги (10 сек на каждую ногу)  2. бой с тенью отход в сторону лево-право  3. повторить стойки анун соги  4. выучить, повторить хьенг№2 тан гун  5. Теоретическая подготовка: ссылка на хьенг  https://youtu.be/FGOtTP5s46Y | 10 мин  15 мин.  45 мин.  20 мин.  Итого: 90 мин. |
| 2. | 21.06.2023. | Комплекс ОРУ: : комплекс №1 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)  ОФП:  1.приседания 3подхода по 20  2.отжимания 3подхода по 20  3.пресс 3подхода по 20  4.скакалка 3 подхода по 50 раз  СФП:  1. отработка удара ап-чаги 20-25 раз на каждую ногу  2. отработка удара твит –чаги 20-25 раз на каждую ногу  3. отработка удара кури –чаги 20-25 раз на каждую ногу  4. бой с тенью  5. повторить блоки назанде маки,каунде маки, напунде маки  6. выучить, повторить хьенг №2 тан гун  Теоретическая подготовка: : ссылка на хьенг https://youtu.be/FGOtTP5s46Y | 10 мин  15 мин.  60 мин.  50 мин.  Итого: 135 мин. |
| 3. | 23.06.2023. | Комплекс ОРУ: : комплекс №1 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)    ОФП:  1.приседания 3подхода по 20  2.отжимания 3подхода по 20  3.пресс 3подхода по 20  4.скакалка 3 подхода по 50 раз  СФП:  11.фиктовка па-чаги, доле-чаги, юп-чаги, кыры-чаги, ныры-чаги 20 ударов на каждую ногу  2.бой с тенью  3.повторить стойки анун-соги,годжун соги  4. выучить, повторить хьенг №2 тан гун  5.Теоретическая подготовка: ссылка на хьенг  https://youtu.be/FGOtTP5s46Y | 10  15  45  20  Итого: 90 мин. |
| 4. | 24.06.2023. | Комплекс ОРУ: комплекс №1 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)  ОФП:  1.приседания 3подхода по 20  2.отжимания 3подхода по 20  3.пресс 3подхода по 20  4.скакалка 3 подхода по 50 раз  СФП  1.работа на силу ударов па-чаги, доле-чаги, юп-чаги, кыры-чаги, ныры-чаги (35 ударов на каждую ногу)  2. бой с тенью отход в сторону лево-право  3. повторить стойки нун-соги,годжун соги  4. выучить, повторить хьенг №3 до сан  5.Теоретическая подготовка: ссылка на хьенг  https://youtu.be/FGOtTP5s46Y | 10 мин  15 мин.  70 мин.  40 мин.  Итого:135 мин. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 5 | 26.06.202. | Комплекс ОРУ: комплекс №1 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)  ОФП:  1.приседания 3подхода по 20  2.отжимания 3подхода по 20  3.пресс 3подхода по 20  4.скакалка 3 подхода по 50 раз  СФП  1.работа на скорость па-чаги, доле-чаги, юп-чаги, кыры-чаги, ныры-чаги (10 сек на каждую ногу)  2. бой с тенью отход в сторону лево-право  3. повторить стойки анун соги  4. выучить, повторить хьенг №3 до сан  5. Теоретическая подготовка: ссылка на хьенг  https://youtu.be/FGOtTP5s46Y | 10 мин  15 мин.  45 мин.  20 мин.  Итого: 90 мин. |
| 6 | 28.06.2023. | Комплекс ОРУ: : комплекс №1 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)  ОФП:  1.приседания 3подхода по 20  2.отжимания 3подхода по 20  3.пресс 3подхода по 20  4.скакалка 3 подхода по 50 раз  СФП:  1. отработка удара ап-чаги 20-25 раз на каждую ногу  2. отработка удара твит –чаги 20-25 раз на каждую ногу  3. отработка удара кури –чаги 20-25 раз на каждую ногу  4. бой с тенью  5. повторить блоки назанде маки,каунде маки, напунде маки  6. выучить, повторить хьенг №3 до сан  Теоретическая подготовка: : ссылка на хьенг https://youtu.be/FGOtTP5s46Y | 10 мин  15 мин.  60 мин.  50 мин.  Итого: 135 мин. |
| 7 | 30.06.2023. | Комплекс ОРУ: : комплекс №1 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)    ОФП:  1.приседания 3подхода по 20  2.отжимания 3подхода по 20  3.пресс 3подхода по 20  4.скакалка 3 подхода по 50 раз  СФП:  11.фиктовка па-чаги, доле-чаги, юп-чаги, кыры-чаги, ныры-чаги 20 ударов на каждую ногу  2.бой с тенью  3.повторить стойки анун-соги,годжун соги  4. выучить, повторить хьенг №4 во хье  5.Теоретическая подготовка: ссылка на хьенг  https://youtu.be/FGOtTP5s46Y | 10  15  45  20  Итого: 90 мин. |
| 8. | 03.07.2023. | Комплекс ОРУ: комплекс №1 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)  ОФП:  1.приседания 3подхода по 20  2.отжимания 3подхода по 20  3.пресс 3подхода по 20  4.скакалка 3 подхода по 50 раз  СФП  1.работа на силу ударов па-чаги, доле-чаги, юп-чаги, кыры-чаги, ныры-чаги (35 ударов на каждую ногу)  2. бой с тенью отход в сторону лево-право  3. повторить стойки нун-соги,годжун соги  4. выучить, повторить хьенг №1 чунджи  5.Теоретическая подготовка: ссылка на хьенг  https://youtu.be/FGOtTP5s46Y | 10 мин  15 мин.  70 мин.  40 мин.  Итого:135 мин. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 9 | 05.07.2023. | Комплекс ОРУ: комплекс №1 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)  ОФП:  1.приседания 3подхода по 20  2.отжимания 3подхода по 20  3.пресс 3подхода по 20  4.скакалка 3 подхода по 50 раз  СФП  1.работа на скорость па-чаги, доле-чаги, юп-чаги, кыры-чаги, ныры-чаги (10 сек на каждую ногу)  2. бой с тенью отход в сторону лево-право  3. повторить стойки анун соги  4. выучить, повторить хьенг №4 во хье  5. Теоретическая подготовка: ссылка на хьенг  https://youtu.be/FGOtTP5s46Y | 10 мин  15 мин.  45 мин.  20 мин.  Итого: 90 мин. |
| 10 | 07.07.2023. | Комплекс ОРУ: : комплекс №1 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)  ОФП:  1.приседания 3подхода по 20  2.отжимания 3подхода по 20  3.пресс 3подхода по 20  4.скакалка 3 подхода по 50 раз  СФП:  1. отработка удара ап-чаги 20-25 раз на каждую ногу  2. отработка удара твит –чаги 20-25 раз на каждую ногу  3. отработка удара кури –чаги 20-25 раз на каждую ногу  4. бой с тенью  5. повторить блоки назанде маки,каунде маки, напунде маки  6. выучить, повторить хьенг №4 во хье  Теоретическая подготовка: : ссылка на хьенг https://youtu.be/FGOtTP5s46Y | 10 мин  15 мин.  60 мин.  50 мин.  Итого: 135 мин. |
| 11 | 08.07.2023. | Комплекс ОРУ: : комплекс №1 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)    ОФП:  1.приседания 3подхода по 20  2.отжимания 3подхода по 20  3.пресс 3подхода по 20  4.скакалка 3 подхода по 50 раз  СФП:  11.фиктовка па-чаги, доле-чаги, юп-чаги, кыры-чаги, ныры-чаги 20 ударов на каждую ногу  2.бой с тенью  3.повторить стойки анун-соги,годжун соги  4. выучить, повторить хьенг №5 юль гок  5.Теоретическая подготовка: ссылка на хьенг  https://youtu.be/FGOtTP5s46Y | 10  15  45  20  Итого: 90 мин. |
| 12 | 10.07.2023. | Комплекс ОРУ: комплекс №1 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)  ОФП:  1.приседания 3подхода по 20  2.отжимания 3подхода по 20  3.пресс 3подхода по 20  4.скакалка 3 подхода по 50 раз  СФП  1.работа на силу ударов па-чаги, доле-чаги, юп-чаги, кыры-чаги, ныры-чаги (35 ударов на каждую ногу)  2. бой с тенью отход в сторону лево-право  3. повторить стойки нун-соги,годжун соги  4. выучить, повторить хьенг №5 юль гок  5.Теоретическая подготовка: ссылка на хьенг  https://youtu.be/FGOtTP5s46Y | 10 мин  15 мин.  70 мин.  40 мин.  Итого:135 мин. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 13 | 12.07.2023. | Комплекс ОРУ: комплекс №1 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)  ОФП:  1.приседания 3подхода по 20  2.отжимания 3подхода по 20  3.пресс 3подхода по 20  4.скакалка 3 подхода по 50 раз  СФП  1.работа на скорость па-чаги, доле-чаги, юп-чаги, кыры-чаги, ныры-чаги (10 сек на каждую ногу)  2. бой с тенью отход в сторону лево-право  3. повторить стойки анун соги  4. выучить, повторить хьенг№6 тхан гун  5. Теоретическая подготовка: ссылка на хьенг  https://youtu.be/FGOtTP5s46Y | 10 мин  15 мин.  45 мин.  20 мин.  Итого: 90 мин. |
| 14 | 14.07.2023. | Комплекс ОРУ: : комплекс №1 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)  ОФП:  1.приседания 3подхода по 20  2.отжимания 3подхода по 20  3.пресс 3подхода по 20  4.скакалка 3 подхода по 50 раз  СФП:  1. отработка удара ап-чаги 20-25 раз на каждую ногу  2. отработка удара твит –чаги 20-25 раз на каждую ногу  3. отработка удара кури –чаги 20-25 раз на каждую ногу  4. бой с тенью  5. повторить блоки назанде маки,каунде маки, напунде маки  6. выучить, повторить хьенг №6 тхан гун  Теоретическая подготовка: : ссылка на хьенг https://youtu.be/FGOtTP5s46Y | 10 мин  15 мин.  60 мин.  50 мин.  Итого: 135 мин. |
| 15 | 1.07.2023. | Комплекс ОРУ: : комплекс №1 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)    ОФП:  1.приседания 3подхода по 20  2.отжимания 3подхода по 20  3.пресс 3подхода по 20  4.скакалка 3 подхода по 50 раз  СФП:  11.фиктовка па-чаги, доле-чаги, юп-чаги, кыры-чаги, ныры-чаги 20 ударов на каждую ногу  2.бой с тенью  3.повторить стойки анун-соги,годжун соги  4. выучить, повторить хьенг №7 чжун гун  5.Теоретическая подготовка: ссылка на хьенг  https://youtu.be/FGOtTP5s46Y | 10  15  45  20  Итого: 90 мин. |
| 16 | 17.07.2023. | Комплекс ОРУ: комплекс №1 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)  ОФП:  1.приседания 3подхода по 20  2.отжимания 3подхода по 20  3.пресс 3подхода по 20  4.скакалка 3 подхода по 50 раз  СФП  1.работа на силу ударов па-чаги, доле-чаги, юп-чаги, кыры-чаги, ныры-чаги (35 ударов на каждую ногу)  2. бой с тенью отход в сторону лево-право  3. повторить стойки нун-соги,годжун соги  4. выучить, повторить хьенг №7 чжун гун  5.Теоретическая подготовка: ссылка на хьенг  https://youtu.be/FGOtTP5s46Y | 10 мин  15 мин.  70 мин.  40 мин.  Итого:135 мин. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 17 | 19.07.2023. | Комплекс ОРУ: : комплекс №1 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)    ОФП:  1.приседания 3подхода по 20  2.отжимания 3подхода по 20  3.пресс 3подхода по 20  4.скакалка 3 подхода по 50 раз  СФП:  11.фиктовка па-чаги, доле-чаги, юп-чаги, кыры-чаги, ныры-чаги 20 ударов на каждую ногу  2.бой с тенью  3.повторить стойки анун-соги,годжун соги  4. выучить, повторить хьенг №8 тэ-гэ, хва-ранг  5.Теоретическая подготовка: ссылка на хьенг  https://youtu.be/FGOtTP5s46Y | 10  15  45  20  Итого: 90 мин. |
| 18 | 21.07.2023. | Комплекс ОРУ: комплекс №1 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)  ОФП:  1.приседания 3подхода по 20  2.отжимания 3подхода по 20  3.пресс 3подхода по 20  4.скакалка 3 подхода по 50 раз  СФП  1.работа на силу ударов па-чаги, доле-чаги, юп-чаги, кыры-чаги, ныры-чаги (35 ударов на каждую ногу)  2. бой с тенью отход в сторону лево-право  3. повторить стойки нун-соги,годжун соги  4. выучить, повторить хьенг №8 тэ-гэ, хва-ранг  5.Теоретическая подготовка: ссылка на хьенг  https://youtu.be/FGOtTP5s46Y | 10 мин  15 мин.  70 мин.  40 мин.  Итого:135 мин. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 22.07.2023. | Комплекс ОРУ: комплекс №1 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)  ОФП:  1.приседания 3подхода по 20  2.отжимания 3подхода по 20  3.пресс 3подхода по 20  4.скакалка 3 подхода по 50 раз  СФП  1.работа на скорость па-чаги, доле-чаги, юп-чаги, кыры-чаги, ныры-чаги (10 сек на каждую ногу)  2. бой с тенью отход в сторону лево-право  3. повторить стойки анун соги  4. выучить, повторить хьенг№2 тан гун  5. Теоретическая подготовка: ссылка на хьенг  https://youtu.be/FGOtTP5s46Y | 10 мин  15 мин.  45 мин.  20 мин.  Итого: 90 мин. |
| 2. | 24.07.2023. | Комплекс ОРУ: : комплекс №1 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)  ОФП:  1.приседания 3подхода по 20  2.отжимания 3подхода по 20  3.пресс 3подхода по 20  4.скакалка 3 подхода по 50 раз  СФП:  1. отработка удара ап-чаги 20-25 раз на каждую ногу  2. отработка удара твит –чаги 20-25 раз на каждую ногу  3. отработка удара кури –чаги 20-25 раз на каждую ногу  4. бой с тенью  5. повторить блоки назанде маки,каунде маки, напунде маки  6. выучить, повторить хьенг №2 тан гун  Теоретическая подготовка: : ссылка на хьенг https://youtu.be/FGOtTP5s46Y | 10 мин  15 мин.  60 мин.  50 мин.  Итого: 135 мин. |
| 3. | 26.07.2023. | Комплекс ОРУ: : комплекс №1 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)    ОФП:  1.приседания 3подхода по 20  2.отжимания 3подхода по 20  3.пресс 3подхода по 20  4.скакалка 3 подхода по 50 раз  СФП:  11.фиктовка па-чаги, доле-чаги, юп-чаги, кыры-чаги, ныры-чаги 20 ударов на каждую ногу  2.бой с тенью  3.повторить стойки анун-соги,годжун соги  4. выучить, повторить хьенг №2 тан гун  5.Теоретическая подготовка: ссылка на хьенг  https://youtu.be/FGOtTP5s46Y | 10  15  45  20  Итого: 90 мин. |
| 4. | 28.07.2023. | Комплекс ОРУ: комплекс №1 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)  ОФП:  1.приседания 3подхода по 20  2.отжимания 3подхода по 20  3.пресс 3подхода по 20  4.скакалка 3 подхода по 50 раз  СФП  1.работа на силу ударов па-чаги, доле-чаги, юп-чаги, кыры-чаги, ныры-чаги (35 ударов на каждую ногу)  2. бой с тенью отход в сторону лево-право  3. повторить стойки нун-соги,годжун соги  4. выучить, повторить хьенг №3 до сан  5.Теоретическая подготовка: ссылка на хьенг  https://youtu.be/FGOtTP5s46Y | 10 мин  15 мин.  70 мин.  40 мин.  Итого:135 мин. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 5 | 29.07.2023. | Комплекс ОРУ: комплекс №1 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)  ОФП:  1.приседания 3подхода по 20  2.отжимания 3подхода по 20  3.пресс 3подхода по 20  4.скакалка 3 подхода по 50 раз  СФП  1.работа на скорость па-чаги, доле-чаги, юп-чаги, кыры-чаги, ныры-чаги (10 сек на каждую ногу)  2. бой с тенью отход в сторону лево-право  3. повторить стойки анун соги  4. выучить, повторить хьенг №3 до сан  5. Теоретическая подготовка: ссылка на хьенг  https://youtu.be/FGOtTP5s46Y | 10 мин  15 мин.  45 мин.  20 мин.  Итого: 90 мин. |
| 6 | 31.07.2023. | Комплекс ОРУ: : комплекс №1 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)  ОФП:  1.приседания 3подхода по 20  2.отжимания 3подхода по 20  3.пресс 3подхода по 20  4.скакалка 3 подхода по 50 раз  СФП:  1. отработка удара ап-чаги 20-25 раз на каждую ногу  2. отработка удара твит –чаги 20-25 раз на каждую ногу  3. отработка удара кури –чаги 20-25 раз на каждую ногу  4. бой с тенью  5. повторить блоки назанде маки,каунде маки, напунде маки  6. выучить, повторить хьенг №3 до сан  Теоретическая подготовка: : ссылка на хьенг https://youtu.be/FGOtTP5s46Y | 10 мин  15 мин.  60 мин.  50 мин.  Итого: 135 мин. |
| 7 | 02.08.2023. | Комплекс ОРУ: : комплекс №1 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)    ОФП:  1.приседания 3подхода по 20  2.отжимания 3подхода по 20  3.пресс 3подхода по 20  4.скакалка 3 подхода по 50 раз  СФП:  11.фиктовка па-чаги, доле-чаги, юп-чаги, кыры-чаги, ныры-чаги 20 ударов на каждую ногу  2.бой с тенью  3.повторить стойки анун-соги,годжун соги  4. выучить, повторить хьенг №4 во хье  5.Теоретическая подготовка: ссылка на хьенг  https://youtu.be/FGOtTP5s46Y | 10  15  45  20  Итого: 90 мин. |
| 8. | 04.08.2023. | Комплекс ОРУ: комплекс №1 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)  ОФП:  1.приседания 3подхода по 20  2.отжимания 3подхода по 20  3.пресс 3подхода по 20  4.скакалка 3 подхода по 50 раз  СФП  1.работа на силу ударов па-чаги, доле-чаги, юп-чаги, кыры-чаги, ныры-чаги (35 ударов на каждую ногу)  2. бой с тенью отход в сторону лево-право  3. повторить стойки нун-соги,годжун соги  4. выучить, повторить хьенг №4 во хье  5.Теоретическая подготовка: ссылка на хьенг  https://youtu.be/FGOtTP5s46Y | 10 мин  15 мин.  70 мин.  40 мин.  Итого:135 мин. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 9 | 05.08.2023. | Комплекс ОРУ: комплекс №1 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)  ОФП:  1.приседания 3подхода по 20  2.отжимания 3подхода по 20  3.пресс 3подхода по 20  4.скакалка 3 подхода по 50 раз  СФП  1.работа на скорость па-чаги, доле-чаги, юп-чаги, кыры-чаги, ныры-чаги (10 сек на каждую ногу)  2. бой с тенью отход в сторону лево-право  3. повторить стойки анун соги  4. выучить, повторить хьенг №4 во хье  5. Теоретическая подготовка: ссылка на хьенг  https://youtu.be/FGOtTP5s46Y | 10 мин  15 мин.  45 мин.  20 мин.  Итого: 90 мин. |
| 10 | 07.08.2023. | Комплекс ОРУ: : комплекс №1 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)  ОФП:  1.приседания 3подхода по 20  2.отжимания 3подхода по 20  3.пресс 3подхода по 20  4.скакалка 3 подхода по 50 раз  СФП:  1. отработка удара ап-чаги 20-25 раз на каждую ногу  2. отработка удара твит –чаги 20-25 раз на каждую ногу  3. отработка удара кури –чаги 20-25 раз на каждую ногу  4. бой с тенью  5. повторить блоки назанде маки,каунде маки, напунде маки  6. выучить, повторить хьенг №4 во хье  Теоретическая подготовка: : ссылка на хьенг https://youtu.be/FGOtTP5s46Y | 10 мин  15 мин.  60 мин.  50 мин.  Итого: 135 мин. |
| 11 | 09.08.2023. | Комплекс ОРУ: : комплекс №1 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)    ОФП:  1.приседания 3подхода по 20  2.отжимания 3подхода по 20  3.пресс 3подхода по 20  4.скакалка 3 подхода по 50 раз  СФП:  11.фиктовка па-чаги, доле-чаги, юп-чаги, кыры-чаги, ныры-чаги 20 ударов на каждую ногу  2.бой с тенью  3.повторить стойки анун-соги,годжун соги  4. выучить, повторить хьенг №5 юль гок  5.Теоретическая подготовка: ссылка на хьенг  https://youtu.be/FGOtTP5s46Y | 10  15  45  20  Итого: 90 мин. |
| 12 | 11.08.2023. | Комплекс ОРУ: комплекс №1 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)  ОФП:  1.приседания 3подхода по 20  2.отжимания 3подхода по 20  3.пресс 3подхода по 20  4.скакалка 3 подхода по 50 раз  СФП  1.работа на силу ударов па-чаги, доле-чаги, юп-чаги, кыры-чаги, ныры-чаги (35 ударов на каждую ногу)  2. бой с тенью отход в сторону лево-право  3. повторить стойки нун-соги,годжун соги  4. выучить, повторить хьенг №5 юль гок  5.Теоретическая подготовка: ссылка на хьенг  https://youtu.be/FGOtTP5s46Y | 10 мин  15 мин.  70 мин.  40 мин.  Итого:135 мин. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 13 | 12.08.2023. | Комплекс ОРУ: комплекс №1 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)  ОФП:  1.приседания 3подхода по 20  2.отжимания 3подхода по 20  3.пресс 3подхода по 20  4.скакалка 3 подхода по 50 раз  СФП  1.работа на скорость па-чаги, доле-чаги, юп-чаги, кыры-чаги, ныры-чаги (10 сек на каждую ногу)  2. бой с тенью отход в сторону лево-право  3. повторить стойки анун соги  4. выучить, повторить хьенг№6 тхан гун  5. Теоретическая подготовка: ссылка на хьенг  https://youtu.be/FGOtTP5s46Y | 10 мин  15 мин.  45 мин.  20 мин.  Итого: 90 мин. |

Комплексы упражнений могут быть подготовлены на отдельных карточках (комплекс ОРУ ОФП, СФП №1, №2 и т.д.) и являться приложением к плану. В содержании указывать: комплекс