План

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

(вид спорта)

Этап (период) обучения: НП-3 (1)(2)

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 07.06.2021 | 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 ап-соги , ап –куби  4. выучить, повторить пхумсе №6 юк джан  5. Теоретическая подготовка: ссылка на пхумсе https://youtu.be/XgdGhgkGHR0 | 10 мин  15 мин.  45 мин.  20 мин.  Итого: 90 мин. |
| 2. | 09.06.2021 | 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 сэва-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 аре,монтом,ольгуль маки  6. выучить, повторить мхумсе №6 тегук юк джан  Теоретическая подготовка: : ссылка на пхумсе https://youtu.be/XgdGhgkGHR0 | 10 мин  15 мин.  45 мин.  20 мин.  Итого: 90 мин. |
| 3. | 11.06.2021 | 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 чум-чум соги, ап-соги, ап-куби  4. выучить, повторить мхумсе №6 тегук юк джан  5.Теоретическая подготовка: ссылка на пхумсе https://youtu.be/XgdGhgkGHR0 | 10  15  45  20  Итого: 90 мин. |
| 4 | 14.06.2021 | 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 техники удара «твид чаги» в прыжке  2. отработка удара техники у дара «нерье чаги» с передней ноги в атаке  3. отработка удара техники удара «миро чаги» в атаке  4.бой с тенью  5. выучить, повторить пхумсе №6 юк джан  6. Теоретическая подготовка: ссылка на пхумсе https://youtu.be/XgdGhgkGHR0 | 10 мин  15 мин.  45 мин.  20 мин.  Итого: 90 мин. |
| 5 | 16.06.2021 | 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 Совершенствование удара «долье чаги» на голову  2. Закрепление техники удара «сэва чаги»  3. Закрепление техники защиты (блоки, уходы, уклоны)  4.бой с тенью  5. повторить блоки аре,монтом,ольгуль маки  6. выучить, повторить мхумсе №6 тегук юк джан  Теоретическая подготовка: : ссылка на пхумсе https://youtu.be/XgdGhgkGHR0 | 10 мин  15 мин.  45 мин.  20 мин.  Итого: 90 мин. |
| 6 | 18.06.2021 | 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 чум-чум соги, ап-соги, ап-куби  4. выучить, повторить мхумсе №6 тегук юк джан  5.Теоретическая подготовка: ссылка на пхумсе https://youtu.be/XgdGhgkGHR0 | 10  15  45  20  Итого: 90 мин. |
| 7 | 21.06.2021 | 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. круговая силовая тренировка  2.отработка серий ударов в развороте  3. отработка серий ударов с передней ноги  4.отработка удара рукой в корпус  5. выучить, повторить пхумсе №6 юк джан  6. Теоретическая подготовка: ссылка на пхумсе https://youtu.be/XgdGhgkGHR0 | 10 мин  15 мин.  45 мин.  20 мин.  Итого: 90 мин. |
| 8 | 23.06.2021 | 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 круговая силовая тренировка  2. отработка ударов на скорость (10)раз на одну ногу  3. Закрепление техники защиты (блоки, уходы, уклоны)  4.бой с тенью  5. повторить блоки аре,монтом,ольгуль маки  6. выучить, повторить мхумсе №6 тегук юк джан  Теоретическая подготовка: : ссылка на пхумсе https://youtu.be/XgdGhgkGHR0 | 10 мин  15 мин.  45 мин.  20 мин.  Итого: 90 мин. |
| 9 | 25.06.2021 | 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. круговая силовая тренировка  2. Закрепление техники защиты головы  3. отработка техники контратакующих ударов в корпус  4. выучить, повторить мхумсе №6 тегук юк джан  5.Теоретическая подготовка: ссылка на пхумсе https://youtu.be/XgdGhgkGHR0 | 10  15  45  20  Итого: 90 мин. |
| 10 | 28.06.2021 | 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. круговая силовая тренировка  2. отработка умения защиты уходом в клинч  3. отработка техники у дара «йоп чаги» под руку  4.отработка удара «нерье чаги» в контратаке  5. выучить, повторить пхумсе №6 юк джан  6. Теоретическая подготовка: ссылка на пхумсе https://youtu.be/XgdGhgkGHR0 | 10 мин  15 мин.  45 мин.  20 мин.  Итого: 90 мин. |
| 11 | 30.06.2021 | 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 круговая силовая тренировка  2. отработка техники контратакующих ударов в корпус  3. Закрепление техники защиты (блоки, уходы, уклоны)  4.бой с тенью  5. повторить блоки аре,монтом,ольгуль маки  6. выучить, повторить мхумсе №6 тегук юк джан  Теоретическая подготовка: : ссылка на пхумсе https://youtu.be/XgdGhgkGHR0 | 10 мин  15 мин.  45 мин.  20 мин.  Итого: 90 мин. |
| 12 | 02.07.2021 | 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. круговая силовая тренировка  2. отработка техники удара «твид чаги» в прыжке  3. отработка техники контратакующих ударов в корпус  4. выучить, повторить мхумсе №6 тегук юк джан  5.Теоретическая подготовка: ссылка на пхумсе https://youtu.be/XgdGhgkGHR0 | 10  15  45  20  Итого: 90 мин. |
| 13 | 05.07.2021 | 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. круговая силовая тренировка  2. отработка умения защиты уходом в клинч  3. отработка техники перемещений в спарринге  4.отработка удара «нерье чаги» в контратаке  5. выучить, повторить пхумсе №6 юк джан  6. Теоретическая подготовка: ссылка на пхумсе https://youtu.be/XgdGhgkGHR0 | 10 мин  15 мин.  45 мин.  20 мин.  Итого: 90 мин. |