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 202.отжимания 3подхода по 203.пресс 3подхода по 204.скакалка 3 подхода по 50 разСФП 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 джан5. Теоретическая подготовка: ссылка на пхумсе https://youtu.be/XgdGhgkGHR0 | 10 мин15 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 202.отжимания 3подхода по 203.пресс 3подхода по 204.скакалка 3 подхода по 50 разСФП:1. отработка удара сэва-чаги 20-25 раз на каждую ногу 2. отработка удара твит –чаги 20-25 раз на каждую ногу3. отработка удара кури –чаги 20-25 раз на каждую ногу 4. бой с тенью5. повторить блоки аре,монтом,ольгуль маки6. выучить, повторить мхумсе №6 тегук юк джанТеоретическая подготовка: : ссылка на пхумсе https://youtu.be/XgdGhgkGHR0 | 10 мин15 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 202.отжимания 3подхода по 203.пресс 3подхода по 204.скакалка 3 подхода по 50 разСФП:11.фиктовка па-чаги, доле-чаги, юп-чаги, кыры-чаги, ныры-чаги 20 ударов на каждую ногу2.бой с тенью3.повторить стойки чум-чум соги, ап-соги, ап-куби 4. выучить, повторить мхумсе №6 тегук юк джан5.Теоретическая подготовка: ссылка на пхумсе https://youtu.be/XgdGhgkGHR0 | 10154520Итого: 90 мин. |
| 4 | 14.06.2021 | Комплекс ОРУ: комплекс №1 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)ОФП:1.приседания 3подхода по 202.отжимания 3подхода по 203.пресс 3подхода по 204.скакалка 3 подхода по 50 разСФП 1. отработка удара техники удара «твид чаги» в прыжке2. отработка удара техники у дара «нерье чаги» с передней ноги в атаке3. отработка удара техники удара «миро чаги» в атаке4.бой с тенью5. выучить, повторить пхумсе №6 юк джан6. Теоретическая подготовка: ссылка на пхумсе https://youtu.be/XgdGhgkGHR0 | 10 мин15 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 202.отжимания 3подхода по 203.пресс 3подхода по 204.скакалка 3 подхода по 50 разСФП: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 маки6. выучить, повторить мхумсе №6 тегук юк джанТеоретическая подготовка: : ссылка на пхумсе https://youtu.be/XgdGhgkGHR0 | 10 мин15 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 202.отжимания 3подхода по 203.пресс 3подхода по 204.скакалка 3 подхода по 50 разСФП:11.фиктовка па-чаги, доле-чаги, юп-чаги, кыры-чаги, ныры-чаги 20 ударов на каждую ногу2.бой с тенью3.повторить стойки чум-чум соги, ап-соги, ап-куби 4. выучить, повторить мхумсе №6 тегук юк джан5.Теоретическая подготовка: ссылка на пхумсе https://youtu.be/XgdGhgkGHR0 | 10154520Итого: 90 мин. |
| 7 | 21.06.2021 | Комплекс ОРУ: комплекс №1 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)ОФП:1.приседания 3подхода по 202.отжимания 3подхода по 203.пресс 3подхода по 204.скакалка 3 подхода по 50 разСФП 1. круговая силовая тренировка 2.отработка серий ударов в развороте 3. отработка серий ударов с передней ноги4.отработка удара рукой в корпус 5. выучить, повторить пхумсе №6 юк джан6. Теоретическая подготовка: ссылка на пхумсе https://youtu.be/XgdGhgkGHR0 | 10 мин15 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 202.отжимания 3подхода по 203.пресс 3подхода по 204.скакалка 3 подхода по 50 разСФП:1 круговая силовая тренировка2. отработка ударов на скорость (10)раз на одну ногу3. Закрепление техники защиты (блоки, уходы, уклоны)4.бой с тенью 5. повторить блоки аре,монтом,ольгуль маки6. выучить, повторить мхумсе №6 тегук юк джанТеоретическая подготовка: : ссылка на пхумсе https://youtu.be/XgdGhgkGHR0 | 10 мин15 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 202.отжимания 3подхода по 203.пресс 3подхода по 204.скакалка 3 подхода по 50 разСФП:1. круговая силовая тренировка2. Закрепление техники защиты головы3. отработка техники контратакующих ударов в корпус4. выучить, повторить мхумсе №6 тегук юк джан5.Теоретическая подготовка: ссылка на пхумсе https://youtu.be/XgdGhgkGHR0 | 10154520Итого: 90 мин. |
| 10 | 28.06.2021 | Комплекс ОРУ: комплекс №1 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)ОФП:1.приседания 3подхода по 202.отжимания 3подхода по 203.пресс 3подхода по 204.скакалка 3 подхода по 50 разСФП 1. круговая силовая тренировка 2. отработка умения защиты уходом в клинч3. отработка техники у дара «йоп чаги» под руку4.отработка удара «нерье чаги» в контратаке5. выучить, повторить пхумсе №6 юк джан6. Теоретическая подготовка: ссылка на пхумсе https://youtu.be/XgdGhgkGHR0 | 10 мин15 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 202.отжимания 3подхода по 203.пресс 3подхода по 204.скакалка 3 подхода по 50 разСФП:1 круговая силовая тренировка2. отработка техники контратакующих ударов в корпус3. Закрепление техники защиты (блоки, уходы, уклоны)4.бой с тенью 5. повторить блоки аре,монтом,ольгуль маки6. выучить, повторить мхумсе №6 тегук юк джанТеоретическая подготовка: : ссылка на пхумсе https://youtu.be/XgdGhgkGHR0 | 10 мин15 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 202.отжимания 3подхода по 203.пресс 3подхода по 204.скакалка 3 подхода по 50 разСФП:1. круговая силовая тренировка2. отработка техники удара «твид чаги» в прыжке3. отработка техники контратакующих ударов в корпус4. выучить, повторить мхумсе №6 тегук юк джан5.Теоретическая подготовка: ссылка на пхумсе https://youtu.be/XgdGhgkGHR0 | 10154520Итого: 90 мин. |
| 13 | 05.07.2021 | Комплекс ОРУ: комплекс №1 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)ОФП:1.приседания 3подхода по 202.отжимания 3подхода по 203.пресс 3подхода по 204.скакалка 3 подхода по 50 разСФП 1. круговая силовая тренировка 2. отработка умения защиты уходом в клинч3. отработка техники перемещений в спарринге4.отработка удара «нерье чаги» в контратаке5. выучить, повторить пхумсе №6 юк джан6. Теоретическая подготовка: ссылка на пхумсе https://youtu.be/XgdGhgkGHR0 | 10 мин15 мин.45 мин.20 мин.Итого: 90 мин. |