План

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

(вид спорта)

Этап (период) обучения: СОГ-1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 20.06.2022. | Комплекс ОРУ: комплекс №2 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)  ОФП:  1.приседания 2подхода по 20  2.отжимания 2подхода по 20  3.пресс 2подхода по 20  4.скакалка 3 подхода по 50 раз  СФП:  1. отработка удара техники удара «ап-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. повторить блоки назанде маки, каунде маки, напунде маки  6. повторить стойки анун соги, гунун соги  7. повторить технику хьенгов № 1.  8. Теоретическая подготовка: ссылка нахьенг https://youtu.be/CamaFzAXNPg | 10 мин  15 мин.  45 мин.  20 мин.  Итого: 90 мин. |
| 2. | 22.06.2022. | Комплекс ОРУ: комплекс №2 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)  ОФП:  1.приседания 2подхода по 20  2.отжимания 2подхода по 20  3.пресс 2подхода по 20  4.скакалка 3 подхода по 50 раз  СФП:  1 Совершенствование удара «долье чаги» на голову  2. Закрепление техники удара «ап-чаги»  3. Закрепление техники защиты (блоки, уходы, уклоны)  4.бой с тенью  5.выучить, повторить хьенг №2 саджи маки  6.Теоретическая подготовка: : ссылка на хьенг  https://youtu.be/JIygdYA9Cq0 | 10 мин  15 мин.  45 мин.  20 мин.  Итого: 90 мин. |
| 3. | 24.06.2022. | Комплекс ОРУ: комплекс №2 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)  ОФП:  1.приседания 2подхода по 20  2.отжимания 2подхода по 20  3.пресс 2подхода по 20  4.скакалка 3 подхода по 50 раз  СФП:  1. отработка удара техники удара «юп-чаги»  2. отработка удара техники у дара «кыры-чаги» с передней ноги в атаке  3. отработка удара техники удара «ныры-чаги» в атаке  4.бой с тенью  5. повторить блоки назанде маки, каунде маки, напунде маки  6. повторить стойки анун соги, гунун соги  7. повторить технику хьенгов № 2.  8. Теоретическая подготовка: ссылка нахьенг https://youtu.be/JIygdYA9Cq0 | 10 мин  15 мин.  45 мин.  20 мин.  Итого: 90 мин. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 4 | 27.06.2022. | Комплекс ОРУ: комплекс №2 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)  ОФП:  1.приседания 2подхода по 20  2.отжимания 2подхода по 20  3.пресс 2подхода по 20  4.скакалка 3 подхода по 50 раз  СФП:  1. отработка удара техники удара «ап-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. повторить блоки назанде маки, каунде маки, напунде маки  6. повторить стойки анун соги, гунун соги  7. повторить технику хьенгов № 1.  8. Теоретическая подготовка: ссылка нахьенг https://youtu.be/CamaFzAXNPg | 10 мин  15 мин.  45 мин.  20 мин.  Итого: 90 мин. |
| 5 | 29.06.2022. | Комплекс ОРУ: комплекс №2 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)  ОФП:  1.приседания 2подхода по 20  2.отжимания 2подхода по 20  3.пресс 2подхода по 20  4.скакалка 3 подхода по 50 раз  СФП:  1 Совершенствование удара «долье чаги» на голову  2. Закрепление техники удара «ап-чаги»  3. Закрепление техники защиты (блоки, уходы, уклоны)  4.бой с тенью  5.выучить, повторить хьенг №2 саджи маки  6.Теоретическая подготовка: : ссылка на хьенг  https://youtu.be/JIygdYA9Cq0 | 10 мин  15 мин.  45 мин.  20 мин.  Итого: 90 мин. |
| 6 | 04.07.2022. | Комплекс ОРУ: комплекс №2 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)  ОФП:  1.приседания 2подхода по 20  2.отжимания 2подхода по 20  3.пресс 2подхода по 20  4.скакалка 3 подхода по 50 раз  СФП:  1. отработка удара техники удара «юп-чаги»  2. отработка удара техники у дара «кыры-чаги» с передней ноги в атаке  3. отработка удара техники удара «ныры-чаги» в атаке  4.бой с тенью  5. повторить блоки назанде маки, каунде маки, напунде маки  6. повторить стойки анун соги, гунун соги  7. повторить технику хьенгов № 2.  8. Теоретическая подготовка: ссылка нахьенг https://youtu.be/JIygdYA9Cq0 | 10 мин  15 мин.  45 мин.  20 мин.  Итого: 90 мин. |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 7 | 06.07.2022. | Комплекс ОРУ: комплекс №2 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)  ОФП:  1.приседания 2подхода по 20  2.отжимания 2подхода по 20  3.пресс 2подхода по 20  4.скакалка 3 подхода по 50 раз  СФП:  1. отработка удара техники удара «ап-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. повторить блоки назанде маки, каунде маки, напунде маки  6. повторить стойки анун соги, гунун соги  7. повторить технику хьенгов № 1.  8. Теоретическая подготовка: ссылка нахьенг https://youtu.be/CamaFzAXNPg | 10 мин  15 мин.  45 мин.  20 мин.  Итого: 90 мин. |
| 8 | 08.07.2022. | Комплекс ОРУ: комплекс №2 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)  ОФП:  1.приседания 2подхода по 20  2.отжимания 2подхода по 20  3.пресс 2подхода по 20  4.скакалка 3 подхода по 50 раз  СФП:  1 Совершенствование удара «долье чаги» на голову  2. Закрепление техники удара «ап-чаги»  3. Закрепление техники защиты (блоки, уходы, уклоны)  4.бой с тенью  5.выучить, повторить хьенг №2 саджи маки  6.Теоретическая подготовка: : ссылка на хьенг  https://youtu.be/JIygdYA9Cq0 | 10 мин  15 мин.  45 мин.  20 мин.  Итого: 90 мин. |
| 9 | 11.07.2022. | Комплекс ОРУ: комплекс №2 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)  ОФП:  1.приседания 2подхода по 20  2.отжимания 2подхода по 20  3.пресс 2подхода по 20  4.скакалка 3 подхода по 50 раз  СФП:  1. отработка удара техники удара «юп-чаги»  2. отработка удара техники у дара «кыры-чаги» с передней ноги в атаке  3. отработка удара техники удара «ныры-чаги» в атаке  4.бой с тенью  5. повторить блоки назанде маки, каунде маки, напунде маки  6. повторить стойки анун соги, гунун соги  7. повторить технику хьенгов № 2.  8. Теоретическая подготовка: ссылка нахьенг https://youtu.be/JIygdYA9Cq0 | 10 мин  15 мин.  45 мин.  20 мин.  Итого: 90 мин. |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 10 | 13.07.2022. | Комплекс ОРУ: комплекс №2 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)  ОФП:  1.приседания 2подхода по 20  2.отжимания 2подхода по 20  3.пресс 2подхода по 20  4.скакалка 3 подхода по 50 раз  СФП:  1. отработка удара техники удара «ап-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. повторить блоки назанде маки, каунде маки, напунде маки  6. повторить стойки анун соги, гунун соги  7. повторить технику хьенгов № 1.  8. Теоретическая подготовка: ссылка нахьенг https://youtu.be/CamaFzAXNPg | 10 мин  15 мин.  45 мин.  20 мин.  Итого: 90 мин. |
| 11 | 15.07.2022. | Комплекс ОРУ: комплекс №2 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)  ОФП:  1.приседания 2подхода по 20  2.отжимания 2подхода по 20  3.пресс 2подхода по 20  4.скакалка 3 подхода по 50 раз  СФП:  1 Совершенствование удара «долье чаги» на голову  2. Закрепление техники удара «ап-чаги»  3. Закрепление техники защиты (блоки, уходы, уклоны)  4.бой с тенью  5.выучить, повторить хьенг №2 саджи маки  6.Теоретическая подготовка: : ссылка на хьенг  https://youtu.be/JIygdYA9Cq0 | 10 мин  15 мин.  45 мин.  20 мин.  Итого: 90 мин. |
| 12 | 18.07.2022. | Комплекс ОРУ: комплекс №2 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)  ОФП:  1.приседания 2подхода по 20  2.отжимания 2подхода по 20  3.пресс 2подхода по 20  4.скакалка 3 подхода по 50 раз  СФП:  1. отработка удара техники удара «юп-чаги»  2. отработка удара техники у дара «кыры-чаги» с передней ноги в атаке  3. отработка удара техники удара «ныры-чаги» в атаке  4.бой с тенью  5. повторить блоки назанде маки, каунде маки, напунде маки  6. повторить стойки анун соги, гунун соги  7. повторить технику хьенгов № 2.  8. Теоретическая подготовка: ссылка нахьенг https://youtu.be/JIygdYA9Cq0 | 10 мин  15 мин.  45 мин.  20 мин.  Итого: 90 мин. |
| 13 | 20.07.2022. | Комплекс ОРУ: комплекс №2 (выполняем по 10-12 раз повторений каждое упражнение)  ОФП:  1.приседания 2подхода по 20  2.отжимания 2подхода по 20  3.пресс 2подхода по 20  4.скакалка 3 подхода по 50 раз  СФП:  1. отработка удара техники удара «юп-чаги»  2. отработка удара техники у дара «кыры-чаги» с передней ноги в атаке  3. отработка удара техники удара «ныры-чаги» в атаке  4.бой с тенью  5. повторить блоки назанде маки, каунде маки, напунде маки  6. повторить стойки анун соги, гунун соги  7. повторить технику хьенгов № 2.  8. Теоретическая подготовка: ссылка нахьенг https://youtu.be/JIygdYA9Cq0 | 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 ОРУ №1, комплекс ОФП №2 и т.д.