План

самостоятельной работы тренировочной группы по тхэквондо

Этап (период) обучения: ТГ-1

Тренер: Хайбуллин А.Х.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 15.08.2022 | **1. Разминка**: Комплекс ОРУ  **2.Кардио:**  1.Джеки  2.Махи ногами  3.Бокс  4.Скалолаз  5.Планка+касание плеч  Выполнение упражнений 30 сек, отдых между упражнениями 10 сек. 4 подхода, отдых между подходами 40 сек.  **3.СФП** Растяжка:  Поперечный 2 мин  Продольный 1мин+1мин  Махи:  Вперед 12 повторений  По диагонали 12 повторений  На доле 12 повторений  С разворота 12 повторений  **4.Техника** Отработка ударов на технику:  1.Ап чаги  2.Доле чаги  3.Йоп чаги  4.Твит чаги  Выполнение 10 раз на каждую ногу, по 4 подхода  **5.ОФП**:  1. Попеременно подъем руки и ноги 20 раз (3 подхода)  2.Лодочка 20 раз (3 подхода)  3.Кошка 30 сек (2 подхода)  4.Прогиб в спине 30 сек (2 подхода)  Заминка | 10 мин  15 мин  5 мин  10 мин  40 мин  15 мин.  5мин  Итого: 90 мин. |
| 2. | 17.08.2022 | **1. Разминка**: Комплекс ОРУ  **2.СФП:**  1.Один степ вперед назад  2.Два степа вперед назад  3.Три степа вперед назад  4.1+2+3 степы вперед назад  Все выполняется по 10 раз, в одной и в другой стойке  Махи:  Вперед 12 повторений  По диагонали 12 повторений  На доле 12 повторений  С разворота 12 повторений  3.Техника:  1.Степ вперед удар передней доле чаги в корпус,тоже самое назад  2.Степ вперед удар передней доле чаги в корпус, назад тоже самое +сева с задней ноги  3.Удар передней ногой йоп-чаги+с задней доле чаги в голову  4.Удар передней нери чаги,этой же ногой доле в корпус,+доле в корпус с другой ноги  Всё выполнять по 10 серий в одной и другой стойке  **2.ОФП**:  1.Приседания 20 раз  2.Отжимания 15 раз  3.Скручивания 20 раз  4.Лодочка 20 раз  Всё по 3 подхода  Заминка | 10 мин  30 мин.  30 мин  15 мин.  5 мин  Итого: 90 |
| 3. | 19.08.2022 | **1. Разминка**: Комплекс ОРУ  **2.Кардио:**  1.Джеки  2.Махи ногами  3.Бокс  4.Скалолаз  5.Планка+касание плеч  Выполнение упражнений 30 сек, отдых между упражнениями 10 сек. 4 подхода, отдых между подходами 40 сек.  **3.СФП** Растяжка:  Поперечный 2 мин  Продольный 1мин+1мин  Махи:  Вперед 12 повторений  По диагонали 12 повторений  На доле 12 повторений  С разворота 12 повторений  **4.Техника** Отработка ударов на технику:  1.Ап чаги  2.Доле чаги  3.Йоп чаги  4.Твит чаги  Выполнение 10 раз на каждую ногу, по 4 подхода  **5.ОФП**:  1. Попеременно подъем руки и ноги 20 раз (3 подхода)  2.Лодочка 20 раз (3 подхода)  3.Кошка 30 сек (2 подхода)  4.Прогиб в спине 30 сек (2 подхода)  Заминка | 10 мин  15 мин  5 мин  10 мин  40 мин  15 мин.  5мин  Итого: 90 мин. |
| 4. | 20.08.2022 | **1. Разминка**: Комплекс ОРУ  **2.СФП:**  1.Один степ вперед назад  2.Два степа вперед назад  3.Три степа вперед назад  4.1+2+3 степы вперед назад  Все выполняется по 10 раз, в одной и в другой стойке  Махи:  Вперед 12 повторений  По диагонали 12 повторений  На доле 12 повторений  С разворота 12 повторений  3.Техника:  1.Степ вперед удар передней доле чаги в корпус,тоже самое назад  2.Степ вперед удар передней доле чаги в корпус, назад тоже самое +сева с задней ноги  3.Удар передней ногой йоп-чаги+с задней доле чаги в голову  4.Удар передней нери чаги,этой же ногой доле в корпус,+доле в корпус с другой ноги  Всё выполнять по 10 серий в одной и другой стойке  **2.ОФП**:  1.Приседания 20 раз  2.Отжимания 15 раз  3.Скручивания 20 раз  4.Лодочка 20 раз  Всё по 3 подхода  Заминка | 10 мин  30 мин.  30 мин  15 мин.  5 мин  Итого: 90 |