План

самостоятельной работы тренировочной группы по тхэквондо

Этап (период) обучения: НП-3

Тренер: Хайбуллин А.Х.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 31.01.2022 | **1. Разминка**: Комплекс ОРУ**2.Кардио:**1.Джеки2.Махи ногами3.Бокс4.Скалолаз5.Планка+касание плечВыполнение упражнений 30 сек, отдых между упражнениями 10 сек. 4 подхода, отдых между подходами 40 сек.**3.СФП** Растяжка: Поперечный 2 минПродольный 1мин+1мин Махи:Вперед 12 повторенийПо диагонали 12 повторенийНа доле 12 повторенийС разворота 12 повторений**4.Техника** Отработка ударов на технику:1.Ап чаги 2.Доле чаги3.Йоп чаги4.Твит чагиВыполнение 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 мин15 мин5 мин10 мин40 мин15 мин.5минИтого: 90 мин. |
| 2. | 02.02.2022 | **1. Разминка**: Комплекс ОРУ**2.СФП:**1.Один степ вперед назад2.Два степа вперед назад3.Три степа вперед назад4.1+2+3 степы вперед назадВсе выполняется по 10 раз, в одной и в другой стойкеМахи:Вперед 12 повторенийПо диагонали 12 повторенийНа доле 12 повторенийС разворота 12 повторений3.Техника:1.Степ вперед удар передней доле чаги в корпус,тоже самое назад2.Степ вперед удар передней доле чаги в корпус, назад тоже самое +сева с задней ноги3.Удар передней ногой йоп-чаги+с задней доле чаги в голову4.Удар передней нери чаги,этой же ногой доле в корпус,+доле в корпус с другой ногиВсё выполнять по 10 серий в одной и другой стойке**2.ОФП**:1.Приседания 20 раз2.Отжимания 15 раз3.Скручивания 20 раз4.Лодочка 20 раз Всё по 3 подходаЗаминка  | 10 мин30 мин.30 мин15 мин.5 минИтого: 90 |
| 3. | 04.02.2022 | **1. Разминка**: Комплекс ОРУ**2.Кардио:**1.Джеки2.С высоким подниманием бедра3.Захлест голени4.Махи ногами5.Планка с подъемом руки вверх**3.СФП** Растяжка: Поперечный 2 минПродольный 1мин+1мин Махи:Вперед 12 повторенийПо диагонали 12 повторенийНа доле 12 повторенийС разворота 12 повторений**4.Техника** Отработка ударов на технику:1.Доле передней ногой в корпус2.Доле передней в корпус+задней ногой в корпус3.Доле передней+задней ногой корпус голова4.Йоп чаги передней, задней ногой доле в корпус+в головуВыполнение 10 серий,с одной и другой стойки**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 мин15 мин5 мин10 мин40 мин15 мин 5 минИтого: 90 мин. |