

Утверждаю  
 Директор МБУДО «ИСШ»  
 \_\_\_\_\_ И.Б.Кондратьева

План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов  
 отделения тхэквондо  
 тренер: Бабарыков Геннадий Николаевич  
 группа НП-2  
 с 15.07.2024г. по 25.08.2024г. (цикл – 2 нед.)

День недели	Цели и задачи тренировки/ссылка на интернет ресурс, видео-тренировку	Содержание (описание упражнений)	Дозировка
Понедельник	Развитие выносливости и координации	Разминка	
		Рывки руками в право, влево, вверх, вниз	5 мин
		Махи ногами в перед, назад, в сторону	5 мин
		Растяжка	15 мин
		Бег (кросс)	30 мин
		Прыжки в верх с разворотом на 360 градусов	5 мин
		Отработка удара бандай долиочаги	10 мин
		Отработка удара торо юпчаги	10 мин
		Теоретический разбор тулей	20 мин
		Отжимания 15	5 мин
		Приседания 30	5 мин
		Подъем туловища из положения лежа на спине 30	5 мин
		Восстановительные упражнения	5 мин
<b>Итого:</b>			<b>120 мин</b>
Среда	Развитие технических качеств в тули	Разминка	
		Рывки руками в право, влево, вверх, вниз	5 мин
		Махи ногами в перед, назад, в сторону	5 мин
		Перекаты с ноги на ногу	5 мин
		Растяжка	15 мин
		Отработка элементов туля по отдельности на месте, в движение	30 мин
		Туль полностью	20 мин
		Теоретический разбор элементов туля	20 мин
		Отжимания 15	5 мин
		Приседания 30	5 мин
		Подъем туловища из положения лежа на спине 30	5 мин
		Восстановительные упражнения	5 мин
		<b>Итого:</b>	
Пятница	Развитие выносливости и координации	Разминка	
		Рывки руками в право, влево, вверх, вниз	5 мин
		Махи ногами в перед, назад, в сторону	5 мин
		Растяжка	15 мин

		Бег (кросс)	30 мин
		Прыжки в верх с разворотом на 360 градусов	5 мин
		Отработка удара бандай долиочаги	10 мин
		Отработка удара торо юпчаги	10 мин
		Теоретический разбор тулей	20 мин
		Отжимания 15	5 мин
		Приседания 30	5 мин
		Подъем туловища из положения лежа на спине 30	5 мин
		Восстановительные упражнения	5 мин
<b>Итог:</b>			<b>120 мин</b>
Суббота	Развитие технических качеств в тули	Разминка	
		Рывки руками в право, влево, вверх, вниз	5 мин
		Махи ногами в перед, назад, в сторону	5 мин
		Перекаты с ноги на ногу	5 мин
		Растяжка	15 мин
		Отработка элементов туля по отдельности на месте, в движение	30 мин
		Туль полностью	20 мин
		Теоретический разбор элементов туля	20 мин
		Отжимания 15	5 мин
		Приседания 30	5 мин
		Подъем туловища из положения лежа на спине 30	5 мин
		Восстановительные упражнения	5 мин
<b>Итог:</b>			<b>120 мин</b>
Понедельник	Развитие выносливости и скорости	Разминка	
		Рывки руками в право, влево, вверх, вниз	5 мин
		Махи ногами в перед, назад, в сторону	5 мин
		Растяжка	15 мин
		Бег (кросс)	30 мин
		Маховые движения ногами на скорость	5 мин
		Отработка удара апчаги на скорость	10 мин
		Отработка удара долиочаги на скорость	10 мин
		Теоретический разбор ударной техники	20 мин
		Отжимания 15	5 мин
		Приседания 30	5 мин
		Подъем туловища из положения лежа на спине 30	5 мин
Восстановительные упражнения	5 мин		
<b>Итог:</b>			<b>120 мин</b>
Среда	Развитие правильной техники выполнения ударов	Разминка	
		Рывки руками в право, влево, вверх, вниз	5 мин
		Махи ногами в перед, назад, в сторону	5 мин
		Перекаты с ноги на ногу	5 мин
		растяжка	15 мин
Отработка ударов ногами и руками на месте, в движение	30 мин		

		Отработка комбинаций из нескольких ударов	20 мин
		Теоретический разбор ударной техники	20 мин
		Отжимания 15	5 мин
		Приседания 30	5 мин
		Подъем туловища из положения лежа на спине 30	5 мин
		Восстановительные упражнения	5 мин
<b>Итог:</b>			<b>120 мин</b>
Пятница	Развитие выносливости и скорости	Разминка	
		Рывки руками в право, влево, вверх, вниз	5 мин
		Махи ногами в перед, назад, в сторону	5 мин
		растяжка	15 мин
		Бег (кросс)	30 мин
		Маховые движения ногами на скорость	5 мин
		Отработка удара апчаги на скорость	10 мин
		Отработка удара долиочаги на скорость	10 мин
		Теоретический разбор ударной техники	20 мин
		Отжимания 15	5 мин
		Приседания 30	5 мин
		Подъем туловища из положения лежа на спине 30	5 мин
		Восстановительные упражнения	5 мин
<b>Итог:</b>			<b>120 мин</b>
Суббота	Развитие правильной техники выполнения ударов	Разминка	
		Рывки руками в право, влево, вверх, вниз	5 мин
		Махи ногами в перед, назад, в сторону	5 мин
		Перекаты с ноги на ногу	5 мин
		растяжка	15 мин
		Отработка ударов ногами и руками на месте, в движение	30 мин
		Отработка комбинаций из нескольких ударов	20 мин
		Теоретический разбор ударной техники	20 мин
		Отжимания 15	5 мин
		Приседания 30	5 мин
		Подъем туловища из положения лежа на спине 30	5 мин
<b>Итог:</b>			<b>120 мин</b>