

Утверждаю
Директор МБУДО «ИСШ»
И.Б.Кондратьева

План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов
отделения тхэквондо
тренер: Бабарыков Геннадий Николаевич
группа УТ-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 вправо, 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 твимио бандай долиочаги	10 мин
		Отработка удара твимио торо юпчаги	10 мин
		Отработка удара твимио торо долиочаги	10 мин
		Отработка простых ударов с эспандером	20 мин
		Теоретический разбор тулей	20 мин
		Отжимания 30	10 мин
		Приседания 50	10 мин
		Подъем туловища из положения лежа на спине 50	10 мин
		Восстановительные упражнения	5 мин
Подвижные игры	15 мин		
Итог:			180 мин

Вторник	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	50 мин
		Туль полностью	30 мин
		Теоретический разбор элементов туля	20 мин
		Отжимания 30	10 мин
		Приседания 50	10 мин
		Подъем туловища из положения лежа на спине 50	10 мин
		Восстановительные упражнения	5 мин
		Подвижные игры	15 мин
		Итог:	
Среда	Развитие скорости и выносливости в играх	Футбол, лапта, пятнашки, вышибала и т.д.	180 мин
Итог:			180 мин
Четверг	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 твимио бандай долиочаги	10 мин
		Отработка удара твимио торо юпчаги	10 мин
		Отработка удара твимио торо долиочаги	10 мин
		Отработка простых ударов с эспандером	20 мин
		Теоретический разбор тулей	20 мин
		Отжимания 30	10 мин
		Приседания 50	10 мин
		Подъем туловища из положения лежа на спине 50	10 мин
Восстановительные упражнения	5 мин		
Подвижные игры	15 мин		
Итог:			180 мин
Пятница	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	50 мин		

		Туль полностью	30 мин
		Теоретический разбор элементов туля	20 мин
		Отжимания 30	10 мин
		Приседания 50	10 мин
		Подъем туловища из положения лежа на спине 50	10 мин
		Восстановительные упражнения	5 мин
		Подвижные игры	15 мин
Итог:			180 мин
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 твимио апчаги на скорость	15 мин
		Отработка удара твимио долиочаги на скорость	15 мин
		Отработка ударов с эспандером в прыжке	20 мин
		Теоретический разбор ударной техники	20 мин
		Отжимания 30	10 мин
		Приседания 50	10 мин
		Подъем туловища из положения лежа на спине 50	10 мин
		Восстановительные упражнения	5 мин
		Подвижные игры	15 мин
Итог:			180 мин
Вторник	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 с элементами прыжковой техники	30 мин
		Маховые движения с эспандером	20 мин
		Теоретический разбор ударной техники	20 мин
		Отжимания 30	10 мин
		Приседания 50	10 мин
		Подъем туловища из положения лежа на спине 50	10 мин
		Восстановительные упражнения	5 мин
		Подвижные игры	15 мин
		Итог:	

Среда	Развития скорости и выносливости в играх	Футбол, лапта, пятнашки, вышибала и т.д.	180 мин
Итог:			180 мин
Четверг	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 твимио апчаги на скорость	15 мин
		Отработка удара твимио долиочаги на скорость	15 мин
		Отработка ударов с эспандером в прыжке	20 мин
		Теоретический разбор ударной техники	20 мин
		Отжимания 30	10 мин
		Приседания 50	10 мин
		Подъем туловища из положения лежа на спине 50	10 мин
		Восстановительные упражнения	5 мин
Подвижные игры	15 мин		
Итог:			180 мин
Пятница	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 с элементами прыжковой техники	30 мин
		Маховые движения с эспандером	20 мин
		Теоретический разбор ударной техники	20 мин
		Отжимания 30	10 мин
		Приседания 50	10 мин
		Подъем туловища из положения лежа на спине 50	10 мин
		Восстановительные упражнения	5 мин
		Подвижные игры	15 мин
Итог:			180 мин