

## План – конспект тренировочного занятия

**Вид спорта: Тхэквондо**

**Ст. тренер: Я.В. Гаврильев**

**Дата: с 01 по 21 июля 2020 г.**

Дата	День недели	Утренняя тренировка	Вечерняя тренировка
01 июля	Среда	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег 10 мин</li> <li>• Беговые упражнения</li> <li>• Растягивание</li> <li>• Национальные прыжки Кылыы, буур, куобах х 2 под.</li> <li>• Техника ударов</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Скакалка 10 мин, разминка</li> <li>• Ускорение с различных положений</li> <li>• Бег через барьеры (мертвая нога) + 7 ударов + ускорение х 3 под</li> <li>• Бег через барьеры с равными промежутками + 7 ударов + ускорение 3 под</li> <li>• Боковое перемещение через барьеры + 7 ударов + ускорение 3 под</li> <li>• Упражнения на гибкость</li> <li>• Заминка</li> </ul>
02 июля	Четверг	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег 10 мин</li> <li>• Упражнения на растягивание</li> <li>• ОФП</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Скакалка 10 мин, разминка</li> <li>• Подтягивание с раскачкой 10раз</li> <li>• Зашагивание на платформу поочередно 30р х 3 под</li> <li>• Выпрыгивание со штангой вверх 7р + отталкивание одной ногой от платформы + 7 ударов 3 под</li> <li>• Приседание с грифом + выпрыгивание вверх 10х10</li> <li>• Приседание со штангой 20кг-7р + прыжки через барьер + 10 ударов 3 под</li> <li>• Упражнения на гибкость</li> <li>• Заминка</li> </ul>
03 июля	Пятница	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег 10 мин</li> <li>• Упражнения на растягивание</li> <li>• Степовая подготовка</li> <li>• Техника ударов</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Скакалка 10 мин, разминка</li> <li>• Ускорение со жгутами</li> <li>• Упор лежа-встать-удары со жгутами 10р х 3 под</li> <li>• Прыжки через степ платформу удары со жгутами 10р х 3 под</li> <li>• Прыжок на платформу + удары с дальней ноги 10р х 2 под</li> <li>• Прыжок на платформу + удары с передней ноги 10р х 2 под</li> <li>• Упражнения на гибкость</li> <li>• Заминка</li> </ul>
04 июля	Суббота	Отдых	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Скакалка 10 мин и растягивание</li> <li>• Круговой метод тренировки 1 круг 15сек смена станции 15сек, 2-3 круг 20 сек смена 20 сек</li> <li>- подтягивание</li> <li>- пресс лежа вниз головой или на наклонной скамье</li> <li>- подъем штанги на грудь</li> <li>- прыжок на платформу</li> <li>- приседание с блином 10 кг.</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- челночный бег 8x8</li> <li>• Упражнения на гибкость</li> <li>• Заминка</li> </ul>
05 июля	Воскресенье	Польный отдых	
06 июля	Понедельник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег 10 мин</li> <li>• Ускорение из различных исполож. на 20-30 м. 3-4 подхода</li> <li>• Техника ударов</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Скакалка 10 мин, разминка</li> <li>• Беговые упражнения</li> <li>• Национальные прыжки 3 под</li> <li>• Упор лежа-встать-вынос бедра-прыжок вверх 15р x 3 под</li> <li>• Выпрыгивание вверх с жгутами и без них 7x7 3 под</li> <li>• Подъем штангу на грудь 7 р+ прыжки через барьер 7 р3 под.</li> <li>• Упражнения на гибкость</li> <li>• Заминка</li> </ul>
07 июля	Вторник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег 10 мин</li> <li>• Беговые упражнения</li> <li>• Растягивание</li> <li>• Национальные прыжки Кылыы, буур, куобах x 2 под.</li> <li>• Техника ударов</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Скакалка 10 мин, разминка</li> <li>• Ускорение с различных положений</li> <li>• Бег через барьеры (мертвая нога) + 7 ударов + ускорение x 3 под</li> <li>• Бег через барьеры с равными промежутками + 7 ударов + ускорение 3 под</li> <li>• Боковое перемещение через барьеры + 7 ударов + ускорение 3 под</li> <li>• Упражнения на гибкость</li> <li>• Заминка</li> </ul>
08 июля	Среда	Полный отдых	
09 июля	Четверг	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег 10 мин</li> <li>• Упражнения на растягивание</li> <li>• ОФП</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Скакалка 10 мин, разминка</li> <li>• Подтягивание с раскачкой 10р</li> <li>• Зашагивание на платформу поочередно 30р x 3 под</li> <li>• Выпрыгивание со штангой вверх 7р + отталкивание одной ногой от платформы + 7 ударов 3 под.</li> <li>• Приседание с грифом + выпрыгивание вверх 10x10</li> <li>• Приседание со штангой 20кг-7р + прыжки через барьер + 10 ударов x3 под.</li> <li>• Упражнения на гибкость</li> <li>• Заминка</li> </ul>
10 июля	Пятница	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег 10 мин</li> <li>• Упражнения на растягивание</li> <li>• Степовая подготовка</li> <li>• Техника ударов</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Скакалка 10 мин, разминка</li> <li>• Ускорение со жгутами</li> <li>• Упор лежа-встать-удары со жгутами 10р x 3 под</li> <li>• Прыжки через степ платформу удары со жгутами 10р x 3 под</li> <li>• Прыжок на платформу + удары с дальней ноги 10р x 2 под</li> <li>• Прыжок на платформу + удары с передней ноги 10р x 2 под</li> <li>• Упражнения на гибкость</li> <li>• Заминка</li> </ul>
11 июля	Суббота		<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Скакалка 10 мин и растягивание</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Круговой метод тренировки 1 круг 15 сек смена станции 15 сек, 2-3 круг 20 сек смена 20 сек</li> <li>- подтягивание</li> <li>- пресс лежа вниз головой или на наклонной скамье</li> <li>- подъем штанги на грудь</li> <li>- прыжок на платформу</li> <li>- приседание с блином 10 кг.</li> <li>- челночный бег 8x8</li> <li>• Упражнения на гибкость</li> <li>• Заминка</li> </ul>
12 июля	Воскресенье	Полный отдых	
13 июля	Понедельник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег 10 мин</li> <li>• Ускорение из различных исх. полож. на 20-30 м. 3-4 подхода</li> <li>• Техника ударов</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег 10 кругов, разминка</li> <li>• Беговые упражнения</li> <li>• Национальные прыжки 3 под</li> <li>• Прыжки через барьер 10р + ускорение 3 под.</li> <li>• Прыжки через барьер с ударами 10р + ускорение 3 под.</li> <li>• Прыжки через барьер боком с ударами 10р + ускорение 3 под.</li> <li>• Выпрыгивание вверх в жгутах с ударами 10р x 3 под</li> <li>• Самостоятельная работа на лапах</li> <li>• Упражнения на гибкость</li> <li>Заминка</li> </ul>
14 июля	Вторник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег 10 мин</li> <li>• Беговые упражнения</li> <li>• Растягивание</li> <li>• Национальные прыжки Кылыгы, буур, кубах x 2 под</li> <li>• Техника ударов</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег 10 кругов, разминка</li> <li>• Ускорение с различных положений</li> <li>• Бег через барьеры (мертвая нога) + 10 ударов + ускорение x 3 под</li> <li>• Бег через барьеры с равными промежутками + 10 ударов + ускорение 3 под</li> <li>• Боковое перемещение через барьеры + 10 ударов + ускорение 3 под</li> <li>• Самостоятельная работа на лапах</li> <li>• Упражнения на гибкость</li> <li>• Заминка</li> </ul>
15 июля	Среда	Полный отдых	
16 июля	Четверг	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег 10 мин</li> <li>• Упражнения на растягивание</li> <li>• ОФП</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на скакалке 15 мин, разминка</li> <li>• Зашагивание на платформу поочередно с ударами 30р x 3 под</li> <li>• Выпрыгивание со штангой вверх 10р + выпрыгивание на платформы с ударами 3 под</li> <li>• Приседание со штангой 20кг-10р + выпрыгивание на платформы с ударами 3 под</li> <li>• Прыжки боком через степ-платформу с ударами 10р x 3 под</li> <li>• Самостоятельная работа на лапах</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения на гибкость</li> <li>• Заминка</li> </ul>
17 июля	Пятница	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег 10 мин</li> <li>• Упражнения на растягивание</li> <li>• Степовая подготовка</li> <li>• Техника ударов</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег 10 кругов, разминка</li> <li>• Ускорение со жгутами</li> <li>• Упор лежа-встать-удары со жгутами 10р x 3 под</li> <li>• Прыжки через степ платформу удары со жгутами 10р x 3 под</li> <li>• Прыжок на платформу + удары с дальней ноги 10р x 2 под</li> <li>• Прыжок на платформу + удары с передней ноги 10р x 2 под</li> <li>• Самостоятельная работа на лапах</li> <li>• Упражнения на гибкость</li> <li>• Заминка</li> </ul>
18 июля	Суббота		<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег 5 круга и растягивание</li> <li>• Круговой метод тренировки 1 круг 15сек. смена станции 15сек, 2-3 круг 20 сек. смена 20 сек.</li> <li>- подтягивание</li> <li>- пресс</li> <li>- вынос бедра со жгутами на грудь</li> <li>- прыжок на платформу</li> <li>- прыжки через степ-платформу с ударами</li> <li>- челночный бег 8x8</li> <li>• Самостоятельная работа на лапах</li> <li>• Упражнения на гибкость</li> <li>• Заминка</li> </ul>
19 июля	Воскресенье	Полный отдых	
20 июля	Понедельник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег 10 мин</li> <li>• Беговые упражнения</li> <li>• Растягивание</li> <li>• Национальные прыжки Кылыы, буур, кубах x 2 под.</li> <li>• Техника ударов</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Скакалка 10 мин, разминка</li> <li>• Ускорение с различных положений</li> <li>• Бег через барьеры (мертвая нога) + 7 ударов + ускорение x 3 под</li> <li>• Бег через барьеры с равными промежутками + 7 ударов + ускорение 3 под</li> <li>• Боковое перемещение через барьеры + 7 ударов + ускорение 3 под</li> <li>• Упражнения на гибкость</li> <li>• Заминка</li> </ul>
21 июля	Вторник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег 10 мин</li> <li>• Упражнения на растягивание</li> <li>• ОФП</li> </ul>	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Скакалка 10 мин, разминка</li> <li>• Подтягивание с раскачкой 10р</li> <li>• Зашагивание на платформу поочередно 30р x 3 под</li> <li>• Выпрыгивание со штангой вверх 7р + отгаливание одной ногой от платформы + 7 ударов 3 под.</li> <li>• Приседание с грифом + выпрыгивание вверх 10x10</li> <li>• Приседание со штангой 20кг-7р + прыжки через барьер + 10 ударов 3 под.</li> <li>• Упражнения на гибкость</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"><li>• Заминка</li></ul>
--	--	--	---