

**Программа недельного микроцикла для занятий в домашних условиях для групп  
НП 1,2**

**Тренер-преподаватель отделения тхэквондо: Ким Максим Павлович**

**1 ЦИКЛ**

<b>Дата</b>	<b>Преимущественная направленность</b>	<b>Дозировка</b>
06.04.2020 13.04.2020 20.04.2020 27.04.2020	1. Общеразвивающие упражнения 2. На развития «степовых» качеств 3. ОФП	10 мин 30 мин 10 мин
07.04.2020 14.04.2020 21.04.2020 28.04.2020	1. Общеразвивающие упражнения 2. На развития «ударно-технических» качеств 3. ОФП	10 мин 30 мин 10 мин
08.04.2020 15.04.2020 22.04.2020 29.04.2020	1. Общеразвивающие упражнения 2. На развития «скоростных плиометрических» качеств 3. ОФП	10 мин 30 мин 10 мин
09.04.2020 16.04.2020 23.04.2020 30.04.2020	1. Общеразвивающие упражнения 2. На развития «тактических» качеств 3. ОФП	10 мин 30 мин 10 мин
10.04.2020 17.04.2020 24.04.2020	1. Общеразвивающие упражнения 2. На развития «скорости ударов ногами» 3. ОФП	10 мин 30 мин 10 мин
11.04.2020 18.04.2020 25.04.2020	1. Общеразвивающие упражнения с акцентом на развитие выносливости 2. ОФП	25 мин 5 мин

**План**

**Индивидуальных тренировок**  
**для воспитанников отделения «Тхэквондо»**

**Группы НП-1, 2**  
**в период с 06.04.2020 по 30.04.2020**

**Тренер-преподаватель: Ким Максим Павлович**

# Тренировка №1

## **1. Суставная разминка + «разогревающий» мышцы комплекс – 10 минут**

## **2. Упражнения на развитие «степовых» качеств тхэквондиста (все раунды по 1 мин., отдых между раундами не более 30-45 сек)**

Раунд №1 – шаг вперед-назад - количество шагов: 1х

Раунд №2 – шаг вперед-назад – 2х

Раунд №3 – шаг вперед-назад – 3х

Раунды №4-6 – раунды №1,2,3 в другой стойке

Раунды №7-8 – шаг вперед-назад – 1х+2х+3х (право-, левосторонняя стойки)

Раунды №9-10 – шаг вперед+вынос колена+ шаг назад+вынос колена (право-, левосторонняя стойки)

Раунды №11-12 – 2х шаг вперед-назад+вынос колена+2х шаг назад+вынос колена (право-, левосторонняя стойки)

Раунды №13-14 – 3х шаг вперед-назад+вынос колена+3х шаг назад+вынос колена (право-, левосторонняя стойки)

Раунд №15 – шаг вперед+вынос колена+шаг назад+вынос колена+ двойка колена с передней

Раунд №16-17 – шаг вперед-шаг+шаг назад+шаг (право-, левосторонняя стойки)

Раунд №18 – шаг вперед-назад+сайд со сменой через спину

Раунд №19-20 – шаг на месте + смена ног с подсаж+ возврат в стойку (право-, левосторонняя стойки)

Раунд №21-22 – «фехтовка в колене» + 2х шаг вперед-назад

Раунд №24 – произвольный раунд с раунда №1 по №22

## **3. ОФП**

Планка – 5 минут

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 45 МИНУТ (без учета времени разминочно-разогревающего комплекса)

## Тренировка №2

- 1. Суставная разминка + «разогревающий» мышцы комплекс – 10 минут**
- 2. Упражнения на развитие «ударно-технических» качеств тхэквондиста (все раунды по 1 мин., отдых между раундами не более 30-45 сек)**

Раунды №1-2 –Долье-чаги «тест» с защитой рук (1р – правая, 2р – левая)

Раунды №3-4 –Еп-чаги «тест» с защитой рук (1р – правая, 2р – левая)

Раунды №5-6 –Еп+Долье чаги «тест» с защитой рук (1р – правая, 2р – левая)

Раунды №7-8 –Долье+Еп-чаги «тест» с защитой рук (1р – правая, 2р – левая)

Раунды №9-10 – Долье-чаги с зад. ноги+возвращ. (1р – правая, 2р – левая)

Раунды №11-12 – Долье-чаги с зад. ноги+с перед. ноги (1р – правая, 2р – левая)

Раунды №13-14 –Парымпаль долье чаги отскок (1р – правая, 2р – левая)

Раунд №15 – парымпаль долье-чаги+долье с зад ноги

Раунд №16 - парымпаль долье-чаги+долье с зад ноги+ степ назад+долье-чаги с зад ноги

Раунд №17 – «змея фехтовка»+ пер долье-чаги в голову+отскок+зад долье-чаги+пер долье-чаги

Раунд №18 – Зад долье-чаги+пер. долье чаги в голову+степ назад+зад долье-чаги+пер долье-чаги в голову

#### **4. ОФП**

Подъем туловища (пресс) – 30р

Отжимания от пола – 20р

Приседания – 30р

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 45 МИНУТ (без учета времени разминочно-разогревающего комплекса)

## **Тренировка №3**

**1. Суставная разминка + «разогревающий» мышцы комплекс – 10 минут**

**2. Упражнения на развитие «скоростных и плиометрических» качеств тхэквондиста (все раунды по 1 мин., отдых между раундами не более 30-45 сек)**

Раунд №1 – бег на месте

Раунд №2 – степ на месте + разминка руки в стороны, вверх-вниз

Раунд №3 – ускорение поднятие колен

Раунд №4 – темповые колени прямо

Раунд №5 – темповые колени в сторону 4х со сменой

Раунд №6 – темп колени прямо+в сторону 4х со сменой

Раунд №7 – темп колени корпус+голова +в сторону 4х со сменой

Раунд №8 – сайд в сторону+темп колено Прав, сайд в сторону+темп колено Лев

Раунд №9 – сайд в сторону+темп колено П+Л, сайд в сторону+темп колено Л+П

Раунд №10 – «лесенка» смена ног

Раунд №11 – «лесенка» прыжки вперед-назад

Раунд №12 – «лесенка» ноги в сторону-вместе

Раунд №13 – смена стойки+сайд

Раунд №14 – раунд 10,11,12,13 с ускорением 10х

Раунд №15 – «сороконожка» на месте

Раунд №16 – «сороконожка» вперед-назад 1-2м

Раунд №17 – прыжки колени к груди

Раунд №18 – прыжки «олень»

Раунд №19 – прыжки «Билана» влево-вправо с касанием пяток

Раунд №20 – раунды №17,18,19 подряд по 1х

Раунд №21 – приставной бег по 2х влево-вправо с касанием фишки

## **3. ОФП**

Комплекс Бёрпи (бурпи) – 2 подхода по 20 раз

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 45 МИНУТ (без учета времени разминочно-разогревающего комплекса)

## **Тренировка №4**

### **1. Суставная разминка + «разогревающий» мышцы комплекс – 10 минут**

### **2. Упражнения на развитие «тактических» качеств тхэквондиста (все раунды по 1 мин., отдых между раундами не более 30-45 сек)**

Раунды №1-2 – шаг вперед-назад+пауза+шаг вперед+зад долье-чаги

Раунды №3-4 – шаг вперед+назад+пауза+шаг вперед+долье-чаги с зад

Раунды №5-6 – «выдернуть корпусом» на месте 2х + зад долье –чаги

Раунды №7-8 – шаг вперед-назад+»выдернуть корпусом»+ зад долье-чаги

Раунды №9-10 – шаг вперед+обман корпусом+ зад долье-чаги

Раунд №11 – с №1 по 10 раунды произвольно

Раунды №12-13 – шаг вперед-назад+пер.долье-чаги

Раунды №14-15 – выдернуть корпусом+долье-чаги пер.

Раунды №16-17 – шаг вперед+пер.долье чаги

Раунд №18 – С №12 по 17 раунды произвольно

Отдых между №18 по №19 около 1-1,5 мин.

Раунд №19 – с 1 по 18 раунды произвольно – (длительность 1,5 мин)

### **3. ОФП**

Планка на локтях – 4 минуты

Планка на прямых руках - 4 минуты

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 45 МИНУТ (без учета времени разминочно-разогревающего комплекса)

## **Тренировка №5**

**1. Суставная разминка + «разогревающий» мышцы комплекс – 10 минут**

**2. Упражнения на развитие «скорости ударов ногами» тхэквондиста (все раунды по 1 мин., отдых между раундами не более 30-45 сек)**

### Бой №1

Раунд №1 – темповые колени 2х по этажам

Раунд №2 – темповые колени 3х по этажам

Раунд №3 – темповые колени 4х по этажам

### Бой №2

Раунды №1-2 – Долье колено + Долье колено + 2х степа назад (1р-П, 2р- Л)

Раунд №3 – Долье колено + долье колено + 2х степа назад + смена + Долье колено + долье колено + 2х степа назад

### Бой №3

Раунд №1-2 – Пер Долье + зад Долье 2х + 2 степа назад (1р-П, 2р- Л)

Раунд №3-4 – Пер долье + зад Долье лев + зад Долье прав (1р-П, 2р- Л)

### Бой №4

Раунд №1-2 – 2 х степ вперед-назад + долье зад в голову (1р-П, 2р- Л)

Раунд №3 – 2х степ вперед-назад + долье зад + перевод с передней 2х

## **3. ОФП+Статика**

Еп-чаги – 1-2х – по 40 раз на левую и правую

Двит-чаги – 1-2х – по 40 раз на левую и правую

Подъем туловища (пресс) – 30р

Отжимания от пола – 20р

Приседания – 30р

**ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 45 МИНУТ (без учета времени разминочно-разогревающего комплекса)**

## **Тренировка №6**

- 1. Суставная разминка – 5 мин**
- 2. Бег или скакалка - 2 подхода 10 мин**
- 3. ОФП:** Комплекс Бёрпи (бурпи) – 2 подхода по 20 раз

**ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 30 МИНУТ**