

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов
отделения тэквондо (ВТФ)**

Тренер Кириллов Р.И.

Дата	Этапы спортивной подготовки		
	НП-2	ТЭ(СС)-2	ТЭ(СС)-3,4
01.06			1. Разминка2.Растяжка: а) поперечный шпагат б) продольный шпагат в) шпагат с установкой ноги на возвышенность г) удерж.ноги на уровне головы д) Круговые вращения правой ногой е) Круговые вращения левой ногой ж) Махи в сторону/боковые — на каждую ногу з) Махи вверх/прямые — на каждую ногу. 4. Связки: а)Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги б) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в)Долио чаги+Нерио чаги+Ап чаги 5. Заминка
02.06			Разминка2. Отжимания: а) от пола обычныеб) от пола с разведением рукв) от пола с хлопком 3. Подтягивания на турнике: а) широким хватом б) узким хватомв) обратным хватом 4. Выпрыгивания с упора лежа5. Удары на местеб. Связки: а)Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги б) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги в) Твит чаги + Долио чаги + Ап чаги 6. Заминка.
03.06	1. Разминка2. Отжимания: а) от пола обычные б) от пола с разведением рук в) от пола с хлопком 3. Подтягивания на турнике: а) широким хватом б) узким хватом в) обратным хватом 4. Выпрыгивания с упора лежа 5. Удары на месте 6. Заминка.7.Теория: правила соревнований по тэквандо (ВТФ).		1. Разминка 2. Отжимания: а) от пола обычные б) от пола с разведением рук в) от пола с хлопком 3. Подтягивания на турнике: а) широким хватом б) узким хватом в) обратным хватом 4. Выпрыгивания с упора лежа 5. Удары на месте 6.Связки: а) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги б) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чаги в) Твит чаги + Долио чаги + Ап чаги 6. Заминка.
04.06	1.Разминка 2. Пресс: а) скручивания лежа на полу б) подъем прямых ног лежа на полу в) ножницы г) подъем ног в висе на турнике 3.Прыжки на скакалке: 3 по 2 минуты 4. Удары на месте.5. Мостик 6. Заминка 7.Теория: правила соревнований по тэквандо (ВТФ).		1. Разминка2. Пресс: а) скручивания лежа на полу б) подъем прямых ног лежа на полу в) ножницыг) подъем ног в висе на турнике 3. Связки: а) Ап чаги+Долио чаги+Нерио чагиб) Хурио чаги+Твит чаги+Юп чаги в) Долио чаги+ Нерио чаги+Ап чаги 4. Удары на месте5. Бой с

			тенью 6. Заминка
05.06	1. Разминка 2. Пресс: а) скручивания лежа на полу б) подъем прямых ног лежа на полу в) ножницы г) подъем ног в висе на турнике 3. Связки: а) Ап чаги+Долиочаги+Нерио чаги б) Хуриочаги+Твитчаги+Юп чаги в) Долио чаги+ Нериочаги+Ап чаги 4. Удары на месте 5. Бой с тенью 6. Заминка 7.Теория: правила соревнований по тэквандо (ВТФ).		1.Разминка2.Отжимания: а) от пола обычныеб) от пола с разведением рукв) от пола с хлопком 3.Подтягивания на турнике: а) широким хватомб) узким хватомв) обратным хватом 4.Выпрыгивания с упора лежа5. Удары на месте6. Связки: а) Хуриочаги+Твитчаги+Юп чагиб)Ап чаги+Долиочаги+Нерио чагив) Твит чаги + Долио чаги + Ап чаги 6. Заминка.
06.07			1.Разминка2. Пресс: а) скручивания лежа на полу б) подъем прямых ног лежа на полу в) ножницы г) подъем ног в висе на турнике 3. Связки: а) Ап чаги+Долиочаги+Нерио чаги б) Хуриочаги+Твитчаги+Юп чагив) Долио чаги+ Нериочаги+Ап чаги г) Юпчаги+Долио чаги+ Твит чаги 4. Удары на месте 5. Бой с тенью6. Заминка
08.06			1. Разминка2 .Растяжка: а) поперечный шпагат б) продольный шпагатв) шпагат с установкой ноги на возвышенность г) удерж.ноги на уровне головыд) Круговые вращения правой ногой е) Круговые вращения левой ногой ж) Махи в сторону/боковые — на каждую ногу з) Махи вверх/прямые — на каждую ногу 3. Связки: а) Ап чаги+Долиочаги+Нерио чаги б) Хуриочаги+Твитчаги+Юп чагив) Долио чаги+ Нериочаги+Ап чаги 4. Заминка
09.06			1. Разминка 2 .Растяжка: а) поперечный шпагат б) продольный шпагат в) шпагат с установкой ноги на возвышенность г) удерж.ноги на уровне головы д) Круговые вращения правой ногой е) Круговые вращения левой ногой ж) Махи в сторону/боковые — на каждую ногу з) Махи вверх/прямые — на каждую ногу. 4. Связки: а)Ап чаги+Долиочаги+Нерио чаги б) Хуриочаги+Твитчаги+Юп чаги в)Долиочаги+Нериочаги+Ап чаги 5. Заминка
10.06	1. Разминка2. Пресс: а) скручивания лежа на полу б) подъем прямых ног лежа на полу в) ножницы г) подъем ног в висе на турнике 3. Связки: а) Ап		1. Разминка2. Отжимания: а) от пола обычные б) от пола с разведением рук в) от пола с хлопком 3. Подтягивания на турнике: а) широким хватом б)

	чаги+Долиочаги+Нерио чаги б) Хуриочаги+Твитчаги+Юп чаги в) Долио чаги+ Нериочаги+Ап чаги г) Юпчаги+Долио чаги+ Твит чаги 4. Удары на месте 5. Бой с тенью 6. Заминка 7.Теория: правила соревнований по тэквандо (ВТФ).		узким хватом в) обратным хватом 4. Выпрыгивания с упора лежа 5. Удары на месте6.Связки: а) Хуриочаги+Твитчаги+Юп чаги б) Ап чаги+Долиочаги+Нерио чаги в) Твит чаги + Долио чаги + Ап чаги 6. Заминка.
11.06	1. Разминка 2.Растяжка: а) поперечный шпагат б) продольный шпагат в) шпагат с установкой ноги на возвышенность г) удерж.ноги на уровне головы д) Круговые вращения правой ногой е) Круговые вращения левой ногой ж) Махи в сторону/боковые — на каждую ногу з) Махи вверх/прямые — на каждую ногу 3. Упражнение с собственным весом на силу (отжимание, подтягивание)5. Заминка.6.Теория:правила соревнований по тэквандо (ВТФ).		1. Разминка2. Пресс: а) скручивания лежа на полу б) подъем прямых ног лежа на полу в) ножницы г) подъем ног в висе на турнике 3. Связки: а) Ап чаги+Долиочаги+Нерио чаги б) Хуриочаги+Твитчаги+Юп чаги в)Долио чаги+ Нериочаги+Ап чаги г) Юпчаги+Долио чаги+ Твит чаги 4. Удары на месте 5. Мостик 6. Заминка
12.06	1. Разминка 2 .Растяжка: а) поперечный шпагат б) продольный шпагат в) шпагат с установкой ноги на возвышенность г) удерж.ноги на уровне головы д) Круговые вращения правой ногой е) Круговые вращения левой ногой ж) Махи в сторону/боковые — на каждую ногу з) Махи вверх/прямые — на каждую ногу 3. Связки: а) Ап чаги+Долиочаги+Нерио чаги б) Хуриочаги+Твитчаги+Юп чаги в) Долио чаги+ Нериочаги+Ап чаги 4. Заминка 5.Теория: правила соревнований по тэквандо (ВТФ).		1. Разминка 2 .Растяжка: а) поперечный шпагат б) продольный шпагат в) шпагат с установкой ноги на возвышенность г) удерж.ноги на уровне головы д) Круговые вращения правой ногой е) Круговые вращения левой ногой ж) Махи в сторону/боковые — на каждую ногу з) Махи вверх/прямые — на каждую ногу. 4. Связки: а)Ап чаги+Долиочаги+Нерио чаги б) Хуриочаги+Твитчаги+Юп чаги в)Долиочаги+Нериочаги+Ап чаги 5. Заминка
13.06			1. Разминка2. Отжимания: а) от пола обычные б) от пола с разведением рук в) от пола с хлопком 3. Подтягивания на турнике: а) широким хватом б) узким хватом в) обратным хватом 4. Выпрыгивания с упора лежа 5. Удары на месте 6.Связки: а) Хуриочаги+Твитчаги+Юп чаги б) Ап чаги+Долиочаги+Нерио чаги в) Твит чаги + Долио чаги + Ап чаги 6. Заминка.