План на период дистанционного обучения в группе СОГ

отделения тхэквондо, тренер - преподаватель Надеина Ю.Р.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | № занятия | Тема занятия | Раздел подготовки |
| 06.04 | 69 | ОРУ, отработка техники ног в статическом положении, силовая подготовка, растяжка, теория (вопросы на 10-9 гып), упражнения на восстановление | ОФП, СФП, ТТП,  теория |
| 09.04 | 70 | ОРУ, упражнения на скакалке, растяжка, выносы колена по заданию, упражнения на восстановление | ОФП, СФП |
| 10.04 | 71 | ОРУ, силовая подготовка, растяжка, отработка базовой техники ногами на месте, теория(вопросы на 10-9 гып), упражнения на восстановление | ОФП, СФП, ТТП, теория |
| 13.04 | 72 | ОРУ, силовая подготовка, отработка техники ног в статическом положении, растяжка, теория (вопросы на 9-8 гып), упражнения на восстановление | ОФП, СФП, ТТП, теория |
| 16.04 | 73 | ОРУ, упражнения на скакалке, базовая техника руками и ногами на месте, растяжка, упражнения на восстановление | ОФП, СФП, ТТП |
| 17.04 | 74 | ОРУ, силовая подготовка, базовая техника ног, 3х шаговый спарринг, растяжка,  упражнения на восстановление | ОФП, СФП, ТТП |
| 20.04 | 75 | ОРУ, силовая подготовка, выносы колена в разных положениях, растяжка, теория (вопросы на 10-8 гып), упражнения на восстановление | ОФП, СФП, ТТП, теория |
| 23.04 | 76 | ОРУ, упражнения на скакалке, спец.прыжковые упражнения, растяжка, упражнения на восстановление | ОФП, СФП, ТТП |
| 24.04 | 77 | ОРУ, силовая подготовка, растяжка, базовая техника руками и ногами на месте, теория (вопросы на 10-8 гып), упражнения на восстановление | ОФП, СФП, ТТП, теория |
| 27.04 | 78 | ОРУ, силовая подготовка, выносы колена в разных положениях, растяжка, теория (вопросы на 10-8 гып), упражнения на восстановление | ОФП, СФП, ТТП, теория |
| 30.04 | 79 | ОРУ, силовая подготовка, растяжка, базовая техника ногами (махи, удары), теория (вопросы на 10-8 гып) | ОФП, СФП, ТТП, теория |
| 01.05 | 80 | ОРУ, силовая подготовка, отработка техники ногами в статическом положении, растяжка, упражнения на восстановление | ОФП, СФП, ТТП |