План на период дистанционного обучения в группе УТГ-1

отделения тхэквондо, тренер – преподаватель Надеина Ю.Р.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | № занятия | Тема занятия | Раздел подготовки |
| 06.04 | 69 | ОРУ, прыжковые спец.упражнения на месте, силовая подготовка, растяжка, пхумсэ, массаж | ОФП, СФП, ТТП |
| 08.04 | 70 | ОРУ, прыжковые спец.упражнения на месте, растяжка, отработка базовой техники ногами (махи и удары), упражнения на расслабление | ОФП, СФП, ТТП |
| 09.04 | 71 | ОРУ, отработка техники ног в статическом положении, силовая подготовка, растяжка, упражнения на расслабления | ОФП, СФП, ТТП |
| 10.04 | 72 | ОРУ, прыжковые спец.упражнения на месте, силовая подготовка, растяжка, базовая техника рук, упражнения на расслабление | ОФП, СФП, ТТП |
| 13.04 | 73 | ОРУ, выносы колена на месте, растяжка, отработка базовой техники ногами (махи и удары), упражнения на расслабления | ОФП, СФП, ТТП |
| 15.04 | 74 | ОРУ, отработка техники ног в статическом положении, силовая подготовка, растяжка, упражнения на расслабление | ОФП, СФП, ТТП |
| 16.04 | 75 | ОРУ, прыжковые спец.упражнения на месте, силовая подготовка, растяжка, пхумсэ, упражнения на расслабление | ОФП, СФП, ТТП |
| 17.04 | 76 | ОРУ, легкий бег, отработка техники ног в статическом положении, растяжка, упражнения на расслабление | ОФП, СФП, ТТП |
| 20.04 | 77 | ОРУ, выносы колена, силовая подготовка, растяжка, упражнения на расслабление | ОФП, СФП, ТТП |
| 22.04 | 78 | ОРУ, упражнения на скакалке, растяжка, базовая техника руками, степы (передвижения, смещения), упражнения на расслабление. | ОФП, СФП, ТТП |
| 23.04 | 79 | ОРУ, отработка техники ног в статическом положении, силовая подготовка, растяжка, упражнения на расслабление | ОФП, СФП, ТТП |
| 24.04 | 80 | ОРУ, отработка техники ног в статическом положении, степы в движении, растяжка, упражнения на расслабление | ОФП, СФП, ТТП |
| 27.04 | 81 | ОРУ, беговые упражнения, растяжка, базовая техника ногами (махи и удары ногами), упражнения на расслабление | ОФП, СФП, ТТП |
| 29.04 | 82 | ОРУ, беговые спец.упражнения, силовая подготовка, растяжка, 2хи 3х шаговый спарринг, упражнения на расслабление | ОФП, СФП, ТТП |
| 30.04 | 83 | ОРУ, легкий бег, силовая подготовка, упражнения на расслабление | ОФП, СФП, ТТП |