План на период дистанционного обучения в группе СОГ

отделения тхэквондо, тренер - преподаватель Надеина Ю.Р.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | № занятия | Тема занятия | Раздел подготовки |
| 04.05 | 71 | ОРУ, упражнения на скакалке, растяжка, упражнения на восстановление, теория | ОФП, СФП, теория |
| 07.05 | 72 | ОРУ, упражнения на координацию, силовая подготовка, растяжка, теория (вопросы на 10-9 гып), упражнения на восстановление | ОФП, СФП, ТТП,  теория |
| 08.05 | 73 | ОРУ, упражнения на координацию, растяжка, упражнения на восстановление | ОФП, СФП |
| 11.05 | 74 | ОРУ, силовая подготовка, растяжка, отработка базовой техники ногами на месте, теория (вопросы на 10-9 гып), упражнения на восстановление | ОФП, СФП, ТТП, теория |
| 14.05 | 75 | ОРУ, силовая подготовка, отработка техники ног в статическом положении, растяжка, теория (вопросы на 9-8 гып), упражнения на восстановление | ОФП, СФП, ТТП, теория |
| 15.05 | 76 | ОРУ, упражнения на скакалке, прыжки колени к груди , растяжка, упражнения на восстановление | ОФП, СФП |
| 18.05 | 77 | ОРУ, силовая подготовка, базовая техника ног, растяжка,  упражнения на восстановление | ОФП, СФП, ТТП  теория |
| 21.05 | 78 | ОРУ, силовая подготовка, статика, растяжка, теория (вопросы на 10-8 гып), упражнения на восстановление | ОФП, СФП, ТТП, теория |
| 22.05 | 79 | ОРУ, упражнения на скакалке, спец.прыжковые упражнения, растяжка, упражнения на восстановление | ОФП, СФП, ТТП |
| 25.05 | 80 | ОРУ, силовая подготовка, растяжка, базовая техника ногами на месте, теория (вопросы на 10-8 гып), упражнения на восстановление | ОФП, СФП, ТТП, теория |
| 28.05 | 81 | ОРУ, силовая подготовка, выносы колена в разных положениях, растяжка, теория (вопросы на 10-8 гып), упражнения на восстановление | ОФП, СФП, ТТП, теория |
| 28.05 | 82 | ОРУ, силовая подготовка, растяжка, базовая техника ногами (махи, удары), теория (вопросы на 10-8 гып) | ОФП, СФП, ТТП, теория |
| 29.05 | 83 | ОРУ, Легкий бег , растяжка, упражнения на восстановление | ОФП, СФП, ТТП |