|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дистанционные индивидуальные задания для обучающихся | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | группа УТГ -1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| с 06.05 - 29.05.2020 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| **04.05 понедельник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| ОФП, базовая техника рук | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| № | | содержание упражнений | | | | | | | объем работы | | | | | | | | | | | | Методические указания выполнения | | | | |  |  | | |
| 1 | | ору на месте | | | | | | |  | | | 5 мин | | | | | | | | | суставная гимнастика | | | | |  |  | | |
| 2 | | упражнения на скакалке | | | | | | |  | | | 3 подхода по 100 раз | | | | | | | | |  | | | | |  |  | | |
|  | | прыжки по два раза с каждой ноги | | | | | | |  | | | 3 подхода по 100 раз | | | | | | | | | отдых между подходами 3мин | | | | |  |  | | |
|  | | прыжки со смены ног | | | | | | |  | | | 3 подхода по 100 раз | | | | | | | | | отдых между упражнениями 2 мин | | | | |  |  | | |
|  | | на скакалке бег с высоким подниманием бедра | | | | | | |  | | | 3 подхода по 30 сек | | | | | | | | |  | | | | |  |  | | |
| 3 | | растяжка | | | | | | |  | | | 15-20 мин | | | | | | | | | в разных положениях, в статике на небольшой поверхности | | | | |  |  | | |
| 4 | | заминка | | | | | | |  | | |  | | | | | | | | | мостик, березка | | | | |  |  | | |
| **06.05 (среда)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| раздел, тема, задачи | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| № | | содержание упражнений | | | объем работы | | | | | | | | | | | | | | | | Методические указания выполнения | | | | |  |  | | |
| 1. | | ОРУ на месте | | | 5 мин. | | | | | | | | |  | | | | | | | суставная гимнастика ( наклоны головой, вращение кистей, вращение рук в локтевых суставах, вращение в тазобедреных, в коленных суставах и.т.п.) | | | | |  |  | | |
| 2. | | упражнения на координацию: стойка, повороты на 360гр. | | | по 10-20 сек.; при поворотах по 5 раз в кажд.сторону ч.з каждые 10-20 сек. | | | | | | | | | с каждой ноги | | | | | | | Стойка на 1 ноге с макс. высоко поднятым коленом. Повороты на 360 гр. стоя на месте | | | | |  |  | | |
| 3. | | ОФП: | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  |  | | |
|  | | приседания | | | 2\*10 раз | | | | | | | | |  | | | | | | | подъем ног (отдых между подходами 3 мин) | | | | |  |  | | |
|  | | скручивание корпуса из положения лёжа | | | 2\*10 раз | | | | | | | | |  | | | | | | | отдых между подходами 3 мин | | | | |  |  | | |
|  | | отжимание | | | 2\*15 раз | | | | | | | | |  | | | | | | | отдых 3 мин. | | | | |  |  | | |
| 4. | | растяжка - наклоны вперед из и.п.сидя ноги вперед, и и.п.ноги макс. в стороны | | | 15-20 м. | | | | | | | | |  | | | | | | | Выполнять без рывков, плавно и медленно | | | | |  |  | | |
| 5. | | теория | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | | 10-8 гып см. в ватсапе | | | | |  |  | | |
|  | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  |  | | |
| **07.05 четверг** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| ОФП, ТТП, отработка техники ног в статическом положении | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| № | | содержание упражнений | | объем работы | | | | | | | | | | | Методические указания выполнения | | | | | | | | | | |  |  | | |
| 1. | | ОРУ на месте | | 5 мин. | | | |  | | | | | | | суставная гимнастика | | | | | | | | | | |  |  | | |
| 2. | | ОФП: | |  | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  |  | | |
|  | | пресс | | 3\*20 раз | | | |  | | | | | | | подъем ног ( отдых между подходами 3 мин) | | | | | | | | | | |  |  | | |
|  | | спина | | 3\*30 раз | | | |  | | | | | | | отдых между подходами 3 мин | | | | | | | | | | |  |  | | |
|  | | отжимание | | 3\*10 раз | | | |  | | | | | | | отдых между подходами 3 мин. | | | | | | | | | | |  |  | | |
| 3. | | растяжка | | 15-20 м. | | | |  | | | | | | | наклоны, выпады, шпагаты | | | | | | | | | | |  |  | | |
| 4. | | теория | |  | | | |  | | | | | | | 10-8 гып см. в ватсапе | | | | | | | | | | |  |  | | |
| **08.05.пятница** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| ОФП, ТТП, отработка техники ног в статическом положении | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| № | | содержание упражнений | | | | объем работы | | | | | | | | | | | | | | | Методические указания выполнения | | | | |  |  | | |
| 1. | | ОРУ на месте | | | | 5 мин. | | | | | | |  | | | | | | | | суставная гимнастика | | | | |  |  | | |
| 2. | | Статика - стоя у опоры | | | | 30 мин. | | | | | | | на 4,3,2,1 счёт | | | | | | | | ап чаги, долио чаги, юп чаги (между подходами отдых и суставная разминка) | | | | |  |  | | |
| 3. | | ОФП: | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  |  | | |
|  | | спина | | | | 40 раз | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  |  | | |
|  | | отжимание | | | | 2\*15 раз | | | | | | |  | | | | | | | | отдых 3 мин. | | | | |  |  | | |
| 4. | | растяжка | | | | 15-20 м. | | | | | | |  | | | | | | | | наклоны, выпады, шпагаты | | | | |  |  | | |
| 5. | | заминка | | | | 5-7 мин. | | | | | | |  | | | | | | | | березка, мостик | | | | |  |  | | |
| **11.05. понедельник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| ОФП, ТТП, базовая техника рук | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| № | | содержание упражнений | | | | объем работы | | | | | | | | | | Методические указания выполнения | | | | | | | | | |  |  | | |
| 1. | | ОРУ на месте | | | | 5 мин. | | | | | | | | | | суставная гимнастика | | | | | | | | | |  |  | | |
| 2. | | Базовая техника руками на месте пред зеркалом | | | | 30 мин. | | | | | | | | | | отработка руками в стойке чучум соги | | | | | | | | | |  |  | | |
| 3. | | ОФП: | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  |  | | |
|  | | пресс "складка" | | | | 3\*10 раз | | | | | | | | | | отдых между подходами 3 мин. | | | | | | | | | |  |  | | |
|  | | планка | | | | 3 раза по 30 сек. | | | | | | | | | | отдых между подходами 3 мин. | | | | | | | | | |  |  | | |
|  | | выпрыгивание | | | | 3\*15 раз | | | | | | | | | | отдых между подходами 3 мин. | | | | | | | | | |  |  | | |
| 4. | | растяжка | | | | 15-20 м. | | | | | | | | | | наклоны, выпады, шпагаты | | | | | | | | | |  |  | | |
| 5. | | заминка | | | | 5-7 мин. | | | | | | | | | | березка, мостик | | | | | | | | | |  |  | | |
| **13.05 среда** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| СФП, ОФП, базовая техника | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| № | | содержание упражнений | | | | | объем работы | | | | | | | | | | | | | | Методические указания выполнения | | | | |  |  | | |
| 1 | | Ору на месте | | | | | 5 мин | | | | | | | | | | | | | | суставная гимнастика | | | | |  |  | | |
| 2 | | выносы колена на месте | | | | | 3 подхода по 20 сек | | | | | | | | | | | | | | с правой ноги 20 сек, потом с левой ноги | | | | |  |  | | |
|  | | вынос колена со смены ног | | | | | 3 подхода по 20 сек | | | | | | | | | | | | | | отдых между подходами 30 сек | | | | |  |  | | |
|  | | выносы колена по два раза с каждой ноги | | | | | 3 подхода по 20 сек | | | | | | | | | | | | | | отдых между упражнениями 2 мин | | | | |  |  | | |
|  | | прыжок колени к груди на месте | | | | | 3 подхода по 20 сек | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  |  | | |
| 3 | | офп | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  |  | | |
|  | | планка | | | | | 3\*1 мин | | | | | | | | | | | | | | тело должно быть ровным | | | | |  |  | | |
|  | | выпрыгивания | | | | | 3 по 20 раз | | | | | | | | | | | | | | отдых между подходами 3 мин. | | | | |  |  | | |
|  | | отжимания | | | | | 3\*15 раз | | | | | | | | | | | | | | отдых между подходами 3 мин. | | | | |  |  | | |
| 4 | | растяжка | | | | | 15 мин | | | | | | | | | | | | | | шпагаты, наклоны, выпады | | | | |  |  | | |
| 5 | | пхумсэ | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | повторить с 1 по 5 тхэгык | | | | |  |  | | |
| 6 | | заминка | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | массаж, упражнения на расслабление | | | | |  |  | | |
| 7 | | теория | | | | | 15 мин | | | | | | | | | | | | | | Правила соревнований по ткд | | | | |  |  | | |
| **14.05 четверг** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| ОФП, базовая техника ног | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| № | содержание упражнений | | | | | | объем работы | | | | | | | | | | Методические указания выполнения | | | | | | | | |  |  | | |
| 1 | Ору на месте | | | | | | 5 мин | | | | | | | | | | суставная гимнастика | | | | | | | | |  |  | | |
| 2 | прыжки на месте | | | | | | 3 по 20 раз | | | | | | | | | | ноги вместе - ноги врозь, руки в стороны - руки вверх | | | | | | | | |  |  | | |
|  | разножка | | | | | | 3 по 20 раз | | | | | | | | | | ноги вместе - правая нога впереди, ноги вместе - левая нога впереди | | | | | | | | |  |  | | |
|  | бег с высоким подниманием бедра | | | | | | 3 по 15 сек | | | | | | | | | | отдых между подходами 30 сек | | | | | | | | |  |  | | |
|  | бег с захлестыванием голени | | | | | | 3 по 30 раз | | | | | | | | | | отдых между подходами 30 сек | | | | | | | | |  |  | | |
| 3 | растяжка | | | | | | 10 мин | | | | | | | | | | шпагаты, наклоны, выпады | | | | | | | | |  |  | | |
| 4 | махи ногами | | | | | |  | | | | | | | | | | ап пхаль оллиги,ан, паккат, юп, твид | | | | | | | | |  |  | | |
| 5 | удары ногами | | | | | |  | | | | | | | | | | все удары ногами желательно в движении(если позволяет место) | | | | | | | | |  |  | | |
| 6 | заминка | | | | | |  | | | | | | | | | | упражнения на расслабление | | | | | | | | |  |  | | |
| **15.05 пятница** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| ОФП, отработка техники ног в статическом положении | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| № | содержание упражнений | | | | | | | | | объем работы | | | | | | | | | | | | Методические указания выполнения | | | |  |  | | |
| 1 | | ору на месте | | | | | | | | 5 мин | | | | | | | | | | | | суставная гимнастика | | | |  |  | | |
| 2 | | статические упражнения на полу | | | | | | | | 10 раз с каждой ноги на 4,3,2,1 счета | | | | | | | | | | | | ап чаги, долио чаги,ап хурио,юп чаги | | | |  |  | | |
| 3 | | офп: | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |  |  | | |
|  | | пресс с подъемом ног | | | | | | | | 3\*10 раз на каждую ногу | | | | | | | | | | | | подъем корпуса - подъем правой прямой ноги, подъем корпуса - подъем левой ноги | | | |  |  | | |
|  | | спина | | | | | | | | 3\*30 раз | | | | | | | | | | | |  | | | |  |  | | |
|  | | в стойке ап джюмок на ладонах прыжком смены бедра | | | | | | | | 3\*30 раз | | | | | | | | | | | | обязательно между подходами 1 мин перерыва | | | |  |  | | |
|  | | прыжком смена стойки с полным приседом | | | | | | | | 3\*20 раз | | | | | | | | | | | | между упражнениями 3-4 мин | | | |  |  | | |
| 4 | | растяжка | | | | | | | | 10-15 мин | | | | | | | | | | | | Выпады, наклоны, обязательно шпагаты | | | |  |  | | |
| 5 | | заминка | | | | | | | | 10 мин | | | | | | | | | | | | самомассаж | | | |  |  | | |
| **18.05 понедельник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| ОФП, базовая техника рук | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| № | | содержание упражнений | | | | | | | | объем работы | | | | | | | | | Методические указания выполнения | | | | | | |  |  | | |
| 1 | | ору на месте | | | | | | | | 5 мин | | | | | | | | | суставная гимнастика | | | | | | |  |  | | |
| 2 | | упражнения на скакалке | | | | | | | | 3 подхода по 100 раз | | | | | | | | |  | | | | | | |  |  | | |
|  | | прыжки по два раза с каждой ноги | | | | | | | | 3 подхода по 100 раз | | | | | | | | | отдых между подходами 3мин | | | | | | |  |  | | |
|  | | прыжки со смены ног | | | | | | | | 3 подхода по 100 раз | | | | | | | | | отдых между упражнениями 2 мин | | | | | | |  |  | | |
|  | | на скакалке бег с высоким подниманием бедра | | | | | | | | 3 подхода по 30 сек | | | | | | | | |  | | | | | | |  |  | | |
| 3 | | базовая техника рук (желательно в движении) | | | | | | | | 30 мин | | | | | | | | | стойки ап соги, ап куби и твид куби, коа соги, наранхи соги | | | | | | |  |  | | |
| 4 | | растяжка | | | | | | | | 15-20 мин | | | | | | | | | в разных положениях, в статике на небольшой поверхности | | | | | | |  |  | | |
| 6 | | заминка | | | | | | | |  | | | | | | | | | мостик, березка | | | | | | |  |  | | |
| 7 | | теория | | | | | | | | 15-20 мин | | | | | | | | | Повторение правил соревнований по ткд | | | | | | | |  | | |
| **20.05 среда** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| СФП, базовая техника ног | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| № | | содержание упражнений | | | | | | | объем работы | | | | | | | | | | | | Методические указания выполнения | | | | |  |  | | |
| 1 | | ору на месте | | | | | | | 5 мин | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 2 | | вынос бедра на месте | | | | | | | 4 по 20 сек | | | | | | | | | | | | правой ногой 20 сек, левой ногой 20 сек - перерыв и повтор | | | | | | | | | |  | | |  | | | | |
|  | | выносы колена со смены ног | | | | | | | 3 по 20 сек | | | | | | | | | | | | перерыв между подходами 1 мин | | | | | | | | | |  | | |  | | | | |
|  | | выносы колена по два раза с каждой ноги | | | | | | | 3 по 20 сек | | | | | | | | | | | | между упражнениями 2 мин | | | | | | | | | |  | | |  | | | | |
|  | | прыжки колени к груди | | | | | | | 3 по 30 раз | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | |  | | | | |
| 3 | | растяжка | | | | | | | 15 мин | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | |  | | | | |
| 4 | | махи ногами | | | | | | | по 10 раз с каждой ноги | | | | | | | | | | | | ап пхаль оллиги,ан, паккат, юп, твид | | | | | | | | | |  | | |  | | | | |
| 5 | | заминка | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | самомассаж | | | | | | | | | |  | | |  | | | | |
|  | |  | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | |  | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| **21.05 четверг** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| ОФП, отработка техники ног в статическом положении | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| № | | содержание упражнений | | | | | | | объем работы | | | | | | | | | | | | Методические указания выполнения | | | | |  |  | | |
| 1 | | ору на месте | | | | | | | 5 мин | | | | | | | | | | | | суставная гимнастика | | | | |  |  | | |
| 2 | | статика у стены (держим ногу на удар) максимальной количество времени | | | | | | | по 5 подходов с каждой ноги на каждый удар | | | | | | | | | | | | ап чаги, долио чаги,юп чаги | | | | |  |  | | |
| 3 | | офп: | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | |  |  | | |
| 4 | | Легкий бег | | | | | | | 10-15 мин | | | | | | | | | | | | В среднем темпе | | | | |  |  | | |
|  | | планка на двух руках | | | | | | | 3\* 1 мин | | | | | | | | | | | | между упражнениями 3-4 мин | | | | |  |  | | |
|  | | подъём ног | | | | | | | 3\*20 раз | | | | | | | | | | | | между упражнениями 3-4 мин | | | | |  |  | | |
|  | | "лодочка" на спину | | | | | | | 3\*30 раз | | | | | | | | | | | | обязательно между подходами 1 мин перерыва | | | | |  |  | | |
|  | | боковая планка | | | | | | | 4\*30 сек | | | | | | | | | | | | на левой руке, на правой руке - перерыв и еще так же | | | | |  |  | | |
| 5 | | растяжка | | | | | | | 10-15 мин | | | | | | | | | | | | обязательно шпагаты | | | | |  |  | | |
| 6 | | заминка | | | | | | | 10 мин | | | | | | | | | | | | самомассаж | | | | |  |  | | |
|  | |  | | | | | | |  | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |
| **22.05 пятница** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| СФП, ОФП, базовая техника | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| № | | содержание упражнений | | | | | | | объем работы | | | | | | | | | Методические указания выполнения | | | | | | | |  |  | | |
| 1 | | ору на месте | | | | | | | 5 мин | | | | | | | | | суставная гимнастика | | | | | | | |  |  | | |
| 2 | | Легкий бег | | | | | | | 5 мин | | | | | | | | | простой бег, бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра | | | | | | | |  |  | | |
| 3 | | прыжок через препятствие (прямо, левым боком, правым боком, на одной ноге, на другой) | | | | | | | каждое упражнение по 3 подхода (минимум по 20 прыжков) | | | | | | | | | желательно через несколько препятствий, следить за положением колен | | | | | | | |  |  | | |
| 4 | | офп | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | | |  |  | | |
|  | | спина | | | | | | | 3 по 20 раз | | | | | | | | | отдых между упражнениями 3 мин | | | | | | | |  |  | | |
|  | | выпрыгивания | | | | | | | 3 по 20 раз | | | | | | | | | отдых между упражнениями 3 мин | | | | | | | |  |  | | |
|  | | отжимания | | | | | | | 3\*15 раз | | | | | | | | |  | | | | | | | |  |  | | |
|  | | растяжка | | | | | | | 15 мин | | | | | | | | |  | | | | | | | |  |  | | |
| 5 | | пхумсэ | | | | | | | 20 мин | | | | | | | | | повторить все с 1 по 5 тхэгук | | | | | | | |  |  | | |
| 6 | | заминка | | | | | | |  | | | | | | | | | мостик, березка | | | | | | | |  |  | | |
| **25.05 понедельник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| СФП, отработка техники в статическом положении с отягощениями, базовая техника ног | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| № | | содержание упражнений | | | | | | | объем работы | | | | | | | | | Методические указания выполнения | | | | | | | |  |  | | |
| 1 | | ору на месте | | | | | | | 5 мин | | | | | | | | | суставная гимнастика | | | | | | | |  |  | | |
| 2 | | бег с разным темпом | | | | | | | 2 мин - 15 сек (повтор 5 подходов без остановки) | | | | | | | | | медленный бег - ускорение | | | | | | | |  |  | | |
| 3 | | растяжка | | | | | | | 10 - 15 мин | | | | | | | | | шпагаты по 1 минуте на каждый | | | | | | | |  |  | | |
| 4 | | статика с отягощением на 4 счета | | | | | | | по 10 раз на каждую ногу (80 ударов) | | | | | | | | | ап чаги, долио чаги,юп чаги, твит чаги. Между ударами перерыв по 3 минуты | | | | | | | |  |  | | |
| 5 | | удары ногами | | | | | | | по 10 раз на каждую ногу (80 ударов) | | | | | | | | | ап чаги, долио чаги,юп чаги, твит чаги. | | | | | | | |  |  | | |
| 6 | | растяжка | | | | | | | 15 мин | | | | | | | | | шпагаты | | | | | | | |  |  | | |
| 7 | | заминка | | | | | | |  | | | | | | | | | упражнения на расслабление | | | | | | | |  |  | | |
| **27.05 среда** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| СФП, ОФП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | |
| № | | содержание упражнений | | | | | | | объем работы | | | | | | | | | | | Методические указания выполнения | | | | | | | |
| 1 | | ору на месте | | | | | | | 5 мин | | | | | | | | | | | суставная гимнастика | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |
| 2 | | выносы колена на месте | | | | | | | 3 подхода по 20 сек | | | | | | | | | | | с правой ноги 20 сек, потом с левой ноги | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |
|  | | выносы колена со смены ног | | | | | | | 3 подхода по 20 сек | | | | | | | | | | | отдых между подходами 30 сек | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |
|  | | выносы колена по два раза с каждой ноги | | | | | | | 3 подхода по 20 сек | | | | | | | | | | | отдых между упражнениями 2 мин | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |
|  | | прыжок колени к груди | | | | | | | 3 подхода по 20 сек | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |
| 3 | | офп | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |
|  | | отжимания от предмета | | | | | | | 4\*20 раз | | | | | | | | | | | прямые отжимания 2 подхода и 2 подхода обратные отжимания | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |
|  | | "велосипед" и "ножницы" | | | | | | | 4\*30 сек | | | | | | | | | | | 2 подхода велосипед, 2 - ножницы | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |
|  | | "лодочка" | | | | | | | 4 по 30 раз | | | | | | | | | | | ноги и руки поднимаем одновременно и прямые | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |
| 4 | | растяжка | | | | | | | 15 мин | | | | | | | | | | | Шпагаты ( продольные, поперечный) | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |
| 5 | | заминка | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |
| **28.05 четверг** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | | |
| СФП, базовая техника рук | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | | |
| № | | содержание упражнений | | | | | | | объем работы | | | | | | | | | | | | | | | | Методические указания выполнения | | |  | | | |  | | | |
| 1 | | ору на месте | | | | | | | 5 мин | | | | | | | | | | | | | | | | суставная гимнастика | |  | | |  | | | | | | | |
| 2 | | упражнения на скакалке | | | | | | | 3 подхода по 100 раз | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | | |  | | | | | | | |
|  | | прыжки по два раза с каждой ноги | | | | | | | 3 подхода по 100 раз | | | | | | | | | | | | | | | | отдых между подходами 30 сек | |  | | |  | | | | | | | |
|  | | прыжки со смены ног | | | | | | | 3 подхода по 100 раз | | | | | | | | | | | | | | | | отдых между упражнениями 2 мин | |  | | |  | | | | | | | |
|  | | на скакалке бег с высоким подниманием бедра | | | | | | | 3 подхода по 30 сек | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | | |
| 3 | | базовая техника рук (желательно в движении) | | | | | | | 30 мин | | | | | | | | | | | | | | | | стойки ап соги, ап куби и твид куби, коа соги, наранхи соги | |  | | |
| 4 | | растяжка | | | | | | | 10 мин | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | | |
| 5 | | приставной шаг с касанием пола | | | | | | | 3 по 30 сек | | | | | | | | | | | | | | | | спину держать прямой | |  | | |
| 6 | | степы в движении | | | | | | | 10 мин | | | | | | | | | | | | | | | | шаг вперед, шаг назад, смещение вперед, смещение назад, уход 45, уход 90, шаг через спину | |  | | |
| **29.05 пятница** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СФП, ОФП, базовая техника | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № | | содержание упражнений | | | | | | | объем работы | | | | | | | | | Методические указания выполнения | | | | | | | | | |
| 1 | | ору на месте | | | | | | | 5 мин | | | | | | | | | суставная гимнастика | | | | | | | | | |
| 2 | | Легкий бег | | | | | | | 15 мин | | | | | | | | | простой бег, бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра | | | | | | | | | |
| 3 | | прыжок через препятствие (прямо, левым боком, правым боком, на одной ноге, на другой) | | | | | | | каждое упражнение по 3 подхода (минимум по 20 прыжков) | | | | | | | | | желательно через несколько препятствий, следить за положением колен | | | | | | | | | |
| 4 | | офп | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |
|  | | спина | | | | | | | 3 по 20 раз | | | | | | | | | отдых между упражнениями 3 мин | | | | | | | | | |
|  | | выпрыгивания | | | | | | | 3 по 20 раз | | | | | | | | | отдых между упражнениями 3 мин | | | | | | | | | |
|  | | подтягивание | | | | | | | 3\*15 раз | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |
|  | | растяжка | | | | | | | 15 мин | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 5 | | пхумсэ | | | | | | | 20 мин | | | | | | | | | повторить все с 1 по 5 тхэгук | | | | | | | | | |
| 6 | | заминка | | | | | | |  | | | | | | | | | мостик, березка | | | | | | | | | |