|  |
| --- |
| 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 |