План на период дистанционного обучения в группе УТГ-1

отделения тхэквондо, тренер – преподаватель Надеина Ю.Р.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | № занятия | Тема занятия | Раздел подготовки |
| 04.05 | 108 | ОРУ, упражнения на скакалке, растяжка, упражнения на расслабление | ОФП, СФП |
| 06.05 | 109 | ОРУ, упражнения на координацию, силовая подготовка, растяжка, теория (вопросы на 10-5 гып), упражнения на восстановление | ОФП, СФП  теория |
| 07.05 | 110 | ОРУ, силовая подготовка растяжка, упражнения на восстановление, теория | ОФП, СФП  теория |
| 08.05 | 111 | ОРУ, отработка техники ног в статическом положении, силовая подготовка, растяжка, упражнения на расслабления | ОФП, СФП, ТТП |
| 11.05 | 112 | ОРУ, силовая подготовка, растяжка, базовая техника рук, упражнения на расслабление | ОФП, СФП, ТТП |
| 13.05 | 113 | ОРУ, выносы колена на месте, растяжка, силовая подготовка, пхумсэ, упражнения на расслабления, теория | ОФП, СФП, ТТП  теория |
| 14.05 | 114 | ОРУ, прыж.спец. упр-я, базовая техника ног, силовая подготовка, растяжка, теория, упражнения на расслабление | ОФП, СФП, ТТП |
| 15.05 | 115 | ОРУ, статические упр. на месте, силовая подготовка, растяжка, упражнения на расслабление | ОФП, СФП, ТТП |
| 18.05 | 116 | ОРУ, упр.на скакалке, базовая техника рук, растяжка, упражнения на расслабление, теория | ОФП, СФП, ТТП  теория |
| 20.05 | 117 | ОРУ, выносы колена, силовая подготовка, махи ногами растяжка, упражнения на расслабление | ОФП, СФП, ТТП |
| 21.05 | 118 | ОРУ, легкий бег, статика у опоры,силовая подготовка, растяжка, упражнения на расслабление. | ОФП, СФП, ТТП |
| 22.05 | 119 | ОРУ, легкий бег, силовая подготовка, пхумсэ, растяжка, упражнения на расслабление | ОФП, СФП, ТТП |
| 25.05 | 120 | ОРУ, бег, отработка техники ног в статическом положении, растяжка, упражнения на расслабление | ОФП, СФП, ТТП |
| 27.05 | 121 | ОРУ, выносы колена, силовая подготовка, растяжка, упражнения на расслабление | ОФП, СФП |
| 28.05 | 122 | ОРУ, упр. на скакалке, силовая подготовка, растяжка, степы, упражнения на расслабление | ОФП, СФП |
| 29.05 | 123 | ОРУ, легкий бег, силовая подготовка, пхумсэ, упражнения на расслабление | ОФП, СФП, ТТП |