|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | |
| **20.05 ср занятие № 90** | | | | | | | | | |
| СФП, ОФП, базовая техника | | | | | | | | | |
| № | | | | содержание упражнений | объем работы | | | Методические указания выполнения | |
| 1 | | | | ору на месте |  | | 5 мин |  | |
| 2 | | | | выносы колена на месте |  | | 3 подхода по 20 сек | с прапвой ноги 20 сек, потом с левой ноги | |
|  | | | | вынос колена со смены ног |  | | 3 подхода по 20 сек | отдых между подходами 30 сек | |
|  | | | | 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 |  | |  |  | |
|  | | | | планка |  | | 3\*1 мин | тело должно быть ровным | |
|  | | | | выпрыгивания |  | | 3 по 20 раз |  | |
|  | | | | отжимания |  | | 3\*15 раз |  | |
| 4 | | | | растяжка |  | | 10 мин |  | |
| 5 | | | | пхумсэ |  | |  | повторить все которые знаете | |
| 6 | | | | заминка |  | |  |  | |
|  | | | |  |  | |  |  | |
| **22.05 пт занятие № 91** | | | | | | | | | |
| ОФП, базовая техника ног | | | | | | | | | |
| № | | | | содержание упражнений | объем работы | | | Методические указания выполнения | |
| 1 | | | | ору на месте |  | | 5 мин |  | |
| 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 |  | |
|  | | | | прыжки стопа к передней части бедра |  | | 3 по 30 раз |  | |
| 3 | | | | растяжка |  | | 10 мин |  | |
| 4 | | | | махи ногами |  | |  | ап пхаль оллиги,ан, паккат, юп, твид | |
| 5 | | | | удары ногами |  | |  | желательно в движении(если позволяет место) | |
| 6 | | | | заминка |  | |  |  | |
|  | | | |  |  | |  |  | |
|  | | | |  |  | |  |  | |
| **23.05 сб занятие № 92** | | | | | | | | |
| ОФП, отработка техники ног в статическом положении | | | | | | | | |
| № | | содержание упражнений | | | объем работы | | | Методические указания выполнения |
| 1 | | ору на месте | | |  | 5 мин | |  |
| 2 | | статика на полу | | |  | 10 раз с каждой ноги | | 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 | | обязательно шпагаты |
| 5 | | заминка | | |  | 10 мин | | самомассаж |
|  | | | | | | | | | |
| **27.05 ср занятие № 93** | | | | | | | | | |
| ОФП, отработка техники ног в статическом положении | | | | | | | | | |
| № | | Содержание упражнений | | | | Объем работы | | | Методические указания выполнения |
| 1. | | ору на месте | | | |  | 5 мин | |  |
| 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. | | офп | | | |  |  | |  |
|  | | отжимания от предмета | | | |  | 4\*20 раз | | прямые отжимания 2 подхода и 2 подхода обратные отжимания |
|  | | "ступенька" (зашагивание на предмет и спуск) | | | |  | 3\*30 раз | | перерыв между подходами 1 мин |
|  | | подъём ног | | | |  | 3\*20 раз | | перерыв между упражнениями 3 мин |
|  | | "лодочка" | | | |  | 3\*30 раз | |  |
| 5. | | заминка | | | |  | 10 мин | | самомассаж, теплая ванна |
| **29.05 пт занятие № 94** | | | | | | | | | |
| СФП, базовая техника рук | | | | | | | | | |
| № | | Содержание упражнений | | | | Объем работы | | | Методические указания выполнения |
| 1. | | ору на месте | | | |  | 5 мин | |  |
| 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 |
| 7. | | заминка | | | |  |  | |  |
|  | | | | | | | | | |
| **30.05 сб занятие № 95** | | | | | | | | | |
| ОФП, отработка техники ног в статическом положении | | | | | | | | | |
| № | | Содержание упражнений | | | | Объем работы | | | Методические указания выполнения |
| 1. | | ору на месте | | | |  | 5 мин | |  |
| 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: | | | |  |  | |  |
|  | | планка на двух руках | | | |  | 3\* 1 мин | | между упражнениями 3-4 мин |
|  | | подъём ног | | | |  | 3\*20 раз | |  |
|  | | "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 |
| 4. | | растяжка | | | |  | 10-15 мин | | обязательно шпагаты |
| 5. | | заминка | | | |  | 10 мин | | самомассаж |