|  |
| --- |
|  |
| **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 |