|  |
| --- |
| Дистанционные индивидуальные задания для обучающихся |
| **группа НП 1.1** |
| **30 октября, суббота** |
| раздел, тема, задачи |
| содержание упражнений | объем работы | Методические указания выполнения |
| ОРУ на месте | 3 мин. |   |  Суставная разминка |
| ОФП : |   |   |   |
| пресс | 20 раз |   | подъем корпуса ( отдых между подходами 3 мин) |
| спина | 30 раз | отдых 3 мин. | одновременно подъем рук и ног |
| отжимание | 15 раз |   | От пола , отдых 3 мин. |
|  |  |   |  |
| растяжка | 7 мин |   | Выпады, наклоны, шпагаты |
| Махи ногами |  10 раз |  С каждой ноги | Ап пхаль олиги, паккат пхаль олиги, ан пхаль олиги |
| Заминка | 2 мин. |  | Березка, мостик |
| **2 ноября, вторник** |
| раздел, тема, задачи |
| содержание упражнений | объем работы | Методические указания выполнения |
| ОРУ на месте | 3мин. |   |  Суставная разминка |
| Легкий бег на месте | 1 мин. | 30 сек. отдых | Три подхода, руки согнуты в локтях |
| Прыжки ноги вместе, ноги врозь | 1 мин.  |  30 сек. отдых | 3 подхода, руки в стороны |
| Растяжка | 7 мин. |  | Выпады, наклоны, шпагаты |
| Махи, Удары ногами | 10 раз |  с каждой ноги | ап чаги, долио чаги, ап хурио, миро, нерио чаги, юп чаги |
| Статика на полу | 10 раз  |  с каждой ноги | ап чаги, долио , ап хурио, юп чаги |
| Заминка | 5 мин. |  | березка, мостик |
| **6 ноября, суббота** |
| раздел, тема, задачи |
| содержание упражнений | объем работы | Методические указания выполнения |
| ОРУ на месте | 5 мин. |   |  Суставная разминка |
| ОФП : |   |   |   |
| пресс | 20 раз |   | подъем корпуса (отдых между подходами 3 мин) |
| спина | 30 раз | отдых 3 мин. | одновременно подъем рук и ног |
| отжимание | 15 раз |   | От пола , отдых 3 мин. |
| выпрыгивание | 25 раз |   | у опоры, провисание, шпагаты |
| растяжка | 7 мин. |   | у опоры, провисание, шпагаты |
| Махи , удары ногами |  10 раз |  С каждой ноги | Ап чаги, долио, нерио, миро |
| заминка | 2 мин |  | Мостик, березка |
| **9 ноября, вторник** |
| раздел, тема, задачи |
| содержание упражнений | объем работы | Методические указания выполнения |
| ОРУ на месте | 5 мин. |   |  Суставная разминка |
| Бег с высоким подниманием бедра | 1 мин | 30 сек. отдых | 3 подхода |
| растяжка | 15-20 м. |   | наклоны, выпады, складка, шпагаты |
| Махи ногами | 10 раз | с каждой ноги | ан пхаль олиги, паккат пхаль, ап пхаль, юп пхаль, твит пхаль |
| Удары ногами | 10 раз |  с каждой ноги | ап чаги, долио чаги, ап хурио, миро, нерио чаги, юп чаги |
| Статика на полу | 10 раз  |  с каждой ноги | ап чаги, долио , ап хурио, юп чаги |
| Заминка | 2 мин. |  | березка, мостик |
| **11 ноября, четверг** |
| раздел, тема, задачи |
| содержание упражнений | объем работы | Методические указания выполнения |
| ОРУ на месте | 3 мин. |   |  Суставная разминка |
| ОФП : |   |   |   |
| пресс | 2\*20 раз |   | подъем корпуса ( отдых между подходами 3 мин) |
| спина | 2\*30 раз | отдых 3 мин. | одновременно подъем рук и ног |
| отжимание | 2\*15 раз |   | От пола , отдых 3 мин. |
| выпрыгивание | 2\*20 раз |   | у опоры, провисание, шпагаты |
| растяжка | 15-20 мин. |   | у опоры, провисание, шпагаты |
| Махи , удары ногами |  10 раз |  С каждой ноги | Ап чаги, долио, нерио, миро |
| теория | 5 мин. |  | 10-8 гып |
| **13 ноября, суббота** |
| раздел, тема, задачи |
| содержание упражнений | объем работы | Методические указания выполнения |
| ОРУ на месте | 5 мин. |   |  Суставная разминка |
| Легкий бег | 1 мин. | 30 сек. отдых | 3 подхода |
| Захлест ног назад | 1 мин. |  30 сек. отдых | 3 подхода |
| Махи ногами | 10 раз | с каждой ноги | ан пхаль олиги, паккат пхаль, ап пхаль, юп пхаль, твит пхаль |
| Растяжка  | 7 мин. |  | у опоры, провисание, шпагаты |
| Статика на полу | 10 раз  |  с каждой ноги | ап чаги, долио , ап хурио, юп чаги |
| Заминка | 5 мин. |  | березка, мостик |
| **16 ноября, вторник** |
| раздел, тема, задачи |
| содержание упражнений | объем работы | Методические указания выполнения |
| ОРУ на месте | 5 мин. |   |  Суставная разминка |
| ОФП : |   |   |   |
| пресс | 20 раз |   | подъем корпуса ( отдых между подходами 3 мин) |
| спина | 30 раз | отдых 3 мин. | одновременно подъем рук и ног |
| отжимание | 15 раз |   | От пола , отдых 3 мин. |
| выпрыгивание | 25 раз |   | у опоры, провисание, шпагаты |
| растяжка | 15-20 мин. |   | Выпады, наклоны, шпагаты |
| Махи , удары ногами |  10 раз |  С каждой ноги | Ап чаги, долио, нерио, миро |
| Базовая техника руками | 7 мин. |  | Аре маки, монтон ан маки, ольгуль маки |
| **18 ноября, четверг** |
| раздел, тема, задачи |
| содержание упражнений | объем работы | Методические указания выполнения |
| ОРУ на месте | 3 мин. |   |  Суставная разминка |
| Бег с высоким подниманием бедра | 1 мин. | 30 сек. отдых | 3 подхода |
| Бег с захлестыванием голени назад | 1 м. |  30 сек. отдых | 3 подхода |
| Махи ногами | 10 раз | с каждой ноги | ан пхаль олиги, паккат пхаль, ап пхаль, юп пхаль, твит пхаль |
| Удары ногами | 10 раз |  с каждой ноги | ап чаги, долио чаги, ап хурио, миро, нерио чаги, юп чаги |
| Статика у опоры | 30 сек. |  с каждой ноги | ап чаги, долио чаги |
| растяжка | 7 мин. |  | Выпады, наклоны, шпагаты, березка, мостик |
| **20 ноября, суббота** |
| раздел, тема, задачи |
| содержание упражнений | объем работы | Методические указания выполнения |
| ОРУ на месте | 3 мин. |   |  Суставная разминка |
| ОФП : |   |   |   |
| пресс | 20 раз |   | подъем корпуса ( отдых между подходами 3 мин) |
| спина | 30 раз | отдых 3 мин. | одновременно подъем рук и ног |
| отжимание | 15 раз |   | От пола , отдых 3 мин. |
| выпрыгивание | 20 раз |   | у опоры, провисание, шпагаты |
| растяжка | 7 мин. |   | у опоры, провисание, шпагаты |
| Блоки, удары руками |  10 раз |  С каждой руки | В стойке чучум соги- аре маки, монтон ан маки, ольгуль маки, джеруги, дубон, себон |
|  |  |  |  |