

ПЛАН
занятий объединения «ОФП с элементами единоборств»
в форме дистанционного, заочного обучения (индивидуальному плану)
на период с 19.01.2020 г. по 05.02.2020 г.

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | Домашнее задание | Форма контроля |
|--------------------------------------|--|------------------|---|---|
| Группа 1С (стартовый уровень) | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка. Техническая подготовка | 16 | Выполнение упражнений: - приседания; - отжимания в упоре лежа; - подъём туловища; - подъём ног; - стретчинг; - дыхательная гимнастика. Выполнение элементов ката и базовой техники | тестирование, контрольная тренировка |
| Группа 2С (стартовый уровень) | | | | |
| 2. | Общая физическая подготовка. Техническая подготовка | 14 | Выполнение упражнений: - приседания; - отжимания в упоре лежа; - подъём туловища; - подъём ног; - стретчинг; - дыхательная гимнастика. Выполнение элементов ката и базовой техники | тестирование, контрольная тренировка |
| Группа 3Б (базовый уровень) | | | | |
| 3. | Общая физическая подготовка. Техническая | 16 | Выполнение комплексов физической | тестирование, контрольная тренировка |

| | | | | |
|--|--|----|---|--------------------------------------|
| | ПОДГОТОВКА | | подготовки с собственным весом - по 3 подхода каждое упражнение. Упражнения на растяжения и координацию Дыхательные упражнения. Базовая техника | |
| Группа № 4П (продвинутый уровень) | | | | |
| 5. | Общая физическая подготовка. Техническая подготовка | 16 | Выполнение упражнений ОФП. Упражнения с отягощениями и собственным весом – 3 подхода. Стретчинг. Дыхательная гимнастика. Отработка элементов базовой техники. Бой с «тенью» | тестирование, контрольная тренировка |

Педагог ДО _____ А.Р. Нестерович

22.01.2021 г.