

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
<i>Группа 1С (стартовый уровень)</i>				
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
<i>Группа 2С (стартовый уровень)</i>				
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
<i>Группа 3Б (базовый уровень)</i>				
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.