**ПЛАН**

ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ Арбузов В.Н.

Группа УТ-5(2)

ПЕРИОД ЗАНЯТИЙ: с 21 по 26 декабря 2020 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Этапы занятий | Вид тренировки |
| 21.12.20  (понедельник) | Разминка | Выносливость  Координация  (смотреть видео в группе WhatsApp) |
| Силовая подготовка |
| Базовая техника каратэ |
| Заминка |
| 22.12.20  (вторник) | Разминка | Развитие гибкости  Акробатика  Развитие техники дыхания  Развитие базовой техники каратэ  (смотреть видео в группе WhatsApp) |
| Силовая подготовка |
| Базовая техника каратэ |
| Заминка |
| 23.12.20  (четверг) | Разминка | Развитие спаринговой техники каратэ  Выносливость  Координация  Развитие гибкости  Акробатика  (смотреть видео в группе WhatsApp) |
| Силовая подготовка |
| Базовая техника каратэ |
| Заминка |
| 24.12.20  (пятница) | Разминка | Развитие техники дыхания  Силовая  Развитие спаринговой техники каратэ  (смотреть видео в группе WhatsApp) |
| Силовая подготовка |
| Базовая техника каратэ |
| Заминка |
| 25.12.20  (пятница) | Разминка | Развитие базовой техники каратэ  Развитие спаринговой техники каратэ(смотреть видео в группе WhatsApp) |
| Силовая подготовка |
| Базовая техника каратэ |
| Заминка |