**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 | ВыносливостьКоординация(смотреть видео в группе WhatsApp) |
| Силовая подготовка |
| Базовая техника каратэ |
| Заминка |
| 22.12.20 (вторник) | Разминка | Развитие гибкостиАкробатикаРазвитие техники дыханияРазвитие базовой техники каратэ(смотреть видео в группе WhatsApp) |
| Силовая подготовка |
| Базовая техника каратэ |
| Заминка |
| 23.12.20 (четверг) | Разминка | Развитие спаринговой техники каратэВыносливостьКоординацияРазвитие гибкостиАкробатика(смотреть видео в группе WhatsApp) |
| Силовая подготовка |
| Базовая техника каратэ |
| Заминка |
| 24.12.20 (пятница) | Разминка | Развитие техники дыханияСиловаяРазвитие спаринговой техники каратэ(смотреть видео в группе WhatsApp) |
| Силовая подготовка |
| Базовая техника каратэ |
| Заминка |
| 25.12.20 (пятница) | Разминка | Развитие базовой техники каратэРазвитие спаринговой техники каратэ(смотреть видео в группе WhatsApp) |
| Силовая подготовка |
| Базовая техника каратэ |
| Заминка |