СУРНИН ДМИТРИЙ ЕВГЕНЬЕВИЧ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Форма проведения | Тема (с расшифровкой) | часы |
| Курс «Уроки самообороны. Тхэквондо» Группа № 22, № 23 | | | | |
| 09.12.19. | 14.30 | учебно-тренировочное занятие | Разминочный комплекс. Дыхательная гимнастика. Растяжка. Повторение ударов руками и ногами. | 1 |
| 16.12.19. | 14.30 | учебно-тренировочное занятие | Разминочный комплекс. Гимнастика для глаз. Растяжка. Повторение ударов руками, срывы захватов. | 1 |
| 23.12.19. | 14.30 | учебно-тренировочное занятие | Разминочный комплекс.  Растяжка. Повторение защитных взаимодействий с партнером. | 1 |
| 30.12.19. | 14.30 | учебно-тренировочное занятие | Разминочный комплекс. Дыхательная гимнастика. Растяжка. Повторение формальных комплексов. | 1 |
| 06.01.20. | 14.30 | учебно-тренировочное занятие | Разминочный комплекс. Повторение ударов руками. Растяжка. Работа на координацию и равновесие. | 1 |
| 13.01.20. | 14.30 | учебно-тренировочное занятие | Разминочный комплекс. Повторение ударов ногами. Растяжка. Общая физическая подготовка. | 1 |
| 20.01.20. | 14.30 | учебно-тренировочное занятие | Разминочный комплекс. Гимнастика для глаз. Растяжка. Повторение формальных комплексов и срывы захватов. | 1 |
| 27.01.20. | 14.30 | учебно-тренировочное занятие | Разминочный комплекс. Дыхательная гимнастика. Растяжка. Повторение ударов руками и ногами. | 1 |
| 03.02.20. | 14.30 | учебно-тренировочное занятие | Разминочный комплекс. Повторение ударов руками. Растяжка. Работа на координацию и равновесие. | 1 |
| 10.02.20. | 14.30 | учебно-тренировочное занятие | Разминочный комплекс. Срывы захватов.  Растяжка. Работа на координацию и равновесие. | 1 |
| 17.02.20. | 14.30 | учебно-тренировочное занятие | Разминочный комплекс. Повторение ударов руками. Растяжка. Повторение формальных комплексов. | 1 |
| 24.02.20. | 14.30 | учебно-тренировочное занятие | Разминочный комплекс. Повторение ударов руками. Растяжка. Изучение нового формального комплекса. | 1 |
| 02.03.20. | 14.30 | учебно-тренировочное занятие | Разминочный комплекс. Срывы захватов.  Растяжка. Работа на координацию и равновесие. | 1 |
| 16.03.20. | 14.30 | учебно-тренировочное занятие | Разминочный комплекс. Срывы захватов.  Растяжка. | 1 |
| 23.03.20. | 14.30 | учебно-тренировочное занятие | Разминочный комплекс. Общефизическая подготовка. Растяжка. | 1 |
| 30.03.20. | 14.30 | учебно-тренировочное занятие | Разминочный комплекс. Формальный комплекс №1. Растяжка. | 1 |
| 06.04.20. | 14.30 | учебно-тренировочное занятие | Разминочный комплекс. Формальный комплекс №1. ОФП. | 1 |
| 13.04.20. | 14.30 | учебно-тренировочное занятие | Разминочный комплекс. Формальный комплекс №2. ОФП | 1 |
| 20.04.20. | 14.30 | учебно-тренировочное занятие | Разминочный комплекс.  Взаимодействие ударов и блоков. Растяжка. | 1 |
| 27.04.20. | 14.30 | учебно-тренировочное занятие | Разминочный комплекс. Формальный комплекс №2.  Растяжка. | 1 |
| 04.05.20. | 14.30 | учебно-тренировочное занятие | Разминочный комплекс. Техника передвижений. Растяжка. | 1 |
| 11.05.20. | 14.30 | учебно-тренировочное занятие | Разминочный комплекс. Техника передвижений. Растяжка | 1 |
| 18.05.20. | 14.30 | учебно-тренировочное занятие | Разминочный комплекс. Техника передвижений. Растяжка | 1 |
| 25.05.20. | 14.30 | учебно-тренировочное занятие | Разминочный комплекс. Техника передвижений. Растяжка | 1 |
| 01.06.20. | 14.30 | учебно-тренировочное занятие | Разминочный комплекс. Техника ударов в передвижениях. Растяжка. | 1 |
| 08.06.20. | 14.30 | учебно-тренировочное занятие | Разминочный комплекс. Техника ударов в передвижениях. Растяжка. | 1 |
| 15.06.20. | 14.30 | учебно-тренировочное занятие | Разминочный комплекс. Техника защит в передвижениях. Растяжка. | 1 |
| 22.06.20. | 14.30 | учебно-тренировочное занятие | Подведение итогов курса | 1 |
| **Итого:** | | | | 28  часов |