

Тренировочный этап

Тренер-преподаватель - Жумангужинов Вадим Рауфович

№ п/п	Предмет учебного плана/Вид спорта	группа	Дни проведения занятий	Время проведения занятий	Используемые ресурсы для изучения материала	Используемые ресурсы для выполнения домашнего задания	Платформа для он-лайн уроков	Интернет-платформа тренера для консультаций
1	Всестилевое каратэ	Т-этап	Вторник	17.30-19.00	<u>Базовые упражнения без партнера – шотокан каратэ.</u> 1. https://www.youtube.com/watch?v=QFkFSRckLaM	КИХОН: <u>Базовые упражнения без партнера – шотокан каратэ.</u> 1. https://www.youtube.com/playlist?list=PL3pTj3RLrqZLvQASuFzmCzry7HhswolCF 2. https://www.youtube.com/playlist?list=PL3pTj3RLrqZI7_NwiMnABiSFoo_ZFTR8p Выполнять 100 раз Каждое упражнение ОФП: По индивидуальному плану	What Sapp - конференция	What Sapp
2			четверг	17.30-19.00	<u>Базовые упражнения без партнера – шотокан каратэ.</u> 1. https://www.youtube.com/watch?v=QFkFSRckLaM	1. https://www.youtube.com/playlist?list=PL3pTj3RLrqZLvQASuFzmCzry7HhswolCF 2. https://www.youtube.com/playlist?list=PL3pTj3RLrqZI7_NwiMnABiSFoo_ZFTR8p Выполнять 100 раз Каждое упражнение ОФП: По индивидуальному плану		
3			Суббота	10.00-11.30	<u>Базовые упражнения без партнера – шотокан каратэ.</u> 1. https://www.youtube.com/watch?v=QFkFSRckLaM	1. https://www.youtube.com/playlist?list=PL3pTj3RLrqZLvQASuFzmCzry7HhswolCF 2. https://www.youtube.com/playlist?list=PL3pTj3RLrqZI7_NwiMnABiSFoo_ZFTR8p Выполнять 100 раз Каждое упражнение ОФП: По индивидуальному плану		

Группа СОГ

Тренер-преподаватель - Жумангужинов Вадим Рауфович

№ п/п	Предмет учебного плана/Вид спорта	группа	Дни проведения занятий	Время проведения занятий	Используемые ресурсы для изучения материала	Используемые ресурсы для выполнения домашнего задания	Платформа для онлайн уроков	Интернет-платформа тренера для консультаций
1	Всестилевое каратэ	Группа СОГ	Вторник	17.30-19.00	<p><u>Базовые упражнения без партнера – шотокан-фудокан каратэ.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> https://www.youtube.com/watch?v=5ezXNemND5g https://www.youtube.com/watch?v=1OPSw_AJuiM https://www.youtube.com/playlist?list=PL3pTj3RLrqZKrCHDXgOvIZFJMslmE0mr 	<p>КИХОН:</p> <ol style="list-style-type: none"> https://www.youtube.com/watch?v=5ezXNemND5g https://www.youtube.com/watch?v=1OPSw_AJuiM <p>Выполнять 30 раз Каждое упражнение ОФП: https://www.youtube.com/playlist?list=PL3pTj3RLrqZKrCHDXgOvIZFJMslmE0mr</p>	What Sapp - конференция	What Sapp
2			четверг	17.30-19.00	<p>Базовые упражнения без партнера – шотокан-фудокан каратэ</p> <ol style="list-style-type: none"> https://www.youtube.com/watch?v=5ezXNemND5g https://www.youtube.com/watch?v=1OPSw_AJuiM <p>Выполнять 20 раз Каждое упражнение</p>	<p>КИХОН:</p> <ol style="list-style-type: none"> https://www.youtube.com/watch?v=5ezXNemND5g https://www.youtube.com/watch?v=1OPSw_AJuiM <p>Выполнять 30 раз Каждое упражнение ОФП: https://www.youtube.com/playlist?list=PL3pTj3RLrqZKrCHDXgOvIZFJMslmE0mr</p>	What Sapp - конференция	What Sapp
3			Суббота	10.00-11.30	<p>Базовые упражнения без партнера – шотокан-фудокан каратэ</p> <ol style="list-style-type: none"> https://www.youtube.com/watch?v=5ezXNemND5g https://www.youtube.com/watch?v=1OPSw_AJuiM <p>Выполнять 20 раз Каждое упражнение</p>	<p>КИХОН:</p> <ol style="list-style-type: none"> https://www.youtube.com/watch?v=5ezXNemND5g https://www.youtube.com/watch?v=1OPSw_AJuiM <p>Выполнять 30 раз Каждое упражнение ОФП: https://www.youtube.com/playlist?list=PL3pTj3RLrqZKrCHDXgOvIZFJMslmE0mr</p>	What Sapp - конференция	What Sapp

Пульс:																																						
утром после сна																																						
перед тренировкой																																						
во время тренировки																																						
сразу после тренировки																																						
через 20-30 мин. после тренировки																																						
Частота дыхания:																																						
утром после сна																																						
перед тренировкой																																						
после тренировки																																						
Степень усталости:																																						
незначительная																																						
средняя																																						
большая																																						
Работоспособность:																																						
хорошая																																						
удовлетворительная																																						
плохая																																						
Нарушение режима:																																						
да																																						
нет																																						