

Дата проведения занятия	Тема занятия	Материал к занятию
13.04.2020	Упражнения для развития гибкости.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zDNbbGHUpo0">https://www.youtube.com/watch?v=zDNbbGHUpo0</a>
14.04.2020	Степы.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=NmsYZnO_GY0">https://www.youtube.com/watch?v=NmsYZnO_GY0</a>
15.04.2020	Подводящие упражнения прямого удара рукой в движении.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ajvcYDmrvZU">https://www.youtube.com/watch?v=ajvcYDmrvZU</a>
16.04.2020	Базовые махи ногами.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=BRtNi024724">https://www.youtube.com/watch?v=BRtNi024724</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8OYwd-3PwBo">https://www.youtube.com/watch?v=8OYwd-3PwBo</a>
17.04.2020	Динамическая разминка.  Выносы колена задней ногой.  Выносы колена передней ногой.  Выносы колена с передвижением.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=y9L4Cki4SfM">https://www.youtube.com/watch?v=y9L4Cki4SfM</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=J1QYKelNi5s">https://www.youtube.com/watch?v=J1QYKelNi5s</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FBYszeCrSec">https://www.youtube.com/watch?v=FBYszeCrSec</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ONJBosDfVuc">https://www.youtube.com/watch?v=ONJBosDfVuc</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VDoOMKeyARM">https://www.youtube.com/watch?v=VDoOMKeyARM</a>
18.04.2020	Теория.	<p>сабум — тренер  доджан — зал для занятия тхэквондо  царёт — внимание, смиренно  кюне — поклон  тэкон — приветствие  щёт — вольно  пальгиде — смена ног  наджунде — нижний уровень  каунде — средний уровень</p> <p><b>Как переводится слово ТХЭКВОН-ДО?</b>  Тхэквон-до переводится как «<b>путь ноги и руки</b>» (ТХЭ — нога, КВОН — рука, кулак, ДО — путь).</p> <p><b>Что такое ТХЭКВОН-ДО?</b>  Тхэквон-до — это корейский вид восточных единоборств. Тхэквон-до в настоящее время является видом спорта.</p> <p><b>Этикет ДОДЖАН?</b>  Этикет подразумевает под собой уважение к залу, в котором проходят занятия</p>

		<p>ТХЭКВОН-ДО, к партнёру, к тренеру. Для занимающегося ТХЭКВОН-ДО обязательно соблюдение следующих правил:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• поклон залу при входе и выходе;</li><li>• поклон партнёру до и после боя, поклон при обращении к инструктору;</li><li>• поклон при обращении к чёрному поясу.</li></ul>
--	--	---