План

тренировочных занятий для проведения самостоятельной подготовки

на период с 21.12 по 26.12

тренер-преподаватель Авдоченок Я.А.

группа НП-2(1)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| День недели | Дата | Описание |
| Понедельник | 21.12.2020 | Разминка  Основная часть:   * Передвижение киба-дачи   - вправо, влево 50 раз   * Растяжка сидя:   - ноги вместе, наклоны вперед 50 раз.  - ноги широко, наклоны к правой, к левой ноге, вперед по 30 раз   * Выходы из хейко-дачи в дзенкуцу-дачи   - вперед 30 раз (попеременно правая левая)  - назад 30 раз (попеременно правая левая)   * Растяжка сидя:   - стопа на бедро, наклоны вперед 50 раз.  - пистолетик, наклоны к согнутой ноге, к прямой ноге по 30 раз   * Силовая   - отжимание на кулочках 10 раз  - пресс 10 раз  - бёрпи 10 раз (в упоре лежа, подскок к рукам, выпрыгивание вверх)  - спинка 10 раз (лежа на животе, руки за головой, поднимаем корпус)  - отжимание на ладошках широкий хват 10 раз  - пресс на спине, ноги 45◦ 10 раз   * Махи   - вперед правой, левой ногой по 10 раз  - в сотрону правой, левой ногой по 10 раз  - назад правой, левой ногой по 10 раз  Заминка  **Повторяем счёт, право, лево, вперед, назад! Кто не знает, учим** |
| Вторник | 22.12.2020 | Разминка  Основная часть:   * Чудан цки из стойки кибо – дачи (техника ударов руками)   - 50 раз в корпус (попеременно правой левой рукой)   * Растяжка сидя:   - ноги вместе, наклоны вперед 50 раз.  - ноги широко, наклоны к правой, к левой ноге, вперед по 30 раз   * Отрабока все блоки в хейко-дачи   - гедан-барай 20 раз (попеременно правой левой рукой)  - аге-уке 20 раз (попеременно правой левой рукой)  - учи-уке 20 раз (попеременно правой левой рукой)  - сото-уке 20 раз (попеременно правой левой рукой)   * Мае-гери из стойки хейко-дачи (техника ударов ногами):   - 30 раз (попеременно правой левой ногой)   * Растяжка сидя:   - стопа на бедро, наклоны вперед 50 раз.  - пистолетик, наклоны к согнутой ноге, к прямой ноге по 30 раз   * Силовая:   - отжимание на ладошках широкий хват 20 раз  - пресс на спине, ноги 45◦ 20 раз  - бёрпи 10 раз (в упоре лежа, подскок к рукам, выпрыгивание вверх)  - спинка 20 раз (лежа на животе, руки за головой, поднимаем корпус)  Заминка  **Повторяем счёт, право, лево, вперед, назад! Кто не знает, учим** |
| Среда | 23.12.2020 | Разминка  Основная часть:   * Выходы из хейко-дачи в дзенкуцу-дачи с ударом яку-цки   - вперед 30 раз (попеременно правая левая)  - назад 30 раз (попеременно правая левая)     * Растяжка сидя:   - ноги вместе, наклоны вперед 50 раз.  - ноги широко, наклоны к правой, к левой ноге, вперед по 30 раз   * Тайкеоку-шодан 3 раза * Растяжка сидя:   - стопа на бедро, наклоны вперед 50 раз.  - пистолетик, наклоны к согнутой ноге, к прямой ноге по 30 раз   * Силовая:   - отжимание на кулочках 20 раз  - пресс 20 раз  - бёрпи 10 раз (в упоре лежа, подскок к рукам, выпрыгивание вверх)  - спинка 20 раз (лежа на животе, руки за головой, поднимаем корпус)  - отжимание на ладошках широкий хват 20 раз  - пресс на спине, ноги 45◦ 20 раз  Заминка |
| Четверг | 24.12.2020 | Разминка  Основная часть:   * Выходы из хейко-дачи в дзенкуцу-дачи с блоками   - с гедан-барай 20 раз вперед, 20 раз назад (попеременно правой левой рукой)  - с аге-уке 20 раз вперед, 20 раз назад (попеременно правой левой рукой)  - с учи-уке 20 раз вперед, 20 раз назад (попеременно правой левой рукой)  - с сото-уке 20 раз вперед, 20 раз назад (попеременно правой левой рукой)   * Растяжка сидя:   - ноги вместе, наклоны вперед 50 раз.  - ноги широко, наклоны к правой, к левой ноге, вперед по 30 раз   * Силовая серия 1:   - отжимание на кулочках 10 раз  - пресс 10 раз  - бёрпи 10 раз (в упоре лежа, подскок к рукам, выпрыгивание вверх)  - спинка 10 раз (лежа на животе, руки за головой, поднимаем корпус)  - отжимание на ладошках широкий хват 10 раз  - пресс на спине, ноги 45◦ 10 раз   * Растяжка сидя:   - стопа на бедро, наклоны вперед 50 раз.  - пистолетик, наклоны к согнутой ноге, к прямой ноге по 30 раз   * Силовая серия 2:   - отжимание на кулочках 10 раз  - пресс 10 раз  - бёрпи 10 раз (в упоре лежа, подскок к рукам, выпрыгивание вверх)  - спинка 10 раз (лежа на животе, руки за головой, поднимаем корпус)  - отжимание на ладошках широкий хват 10 раз  - пресс на спине, ноги 45◦ 10 раз   * Махи   - вперед правой, левой ногой по 10 раз  - в сотрону правой, левой ногой по 10 раз  - назад правой, левой ногой по 10 раз  Заминка  **Повторяем счёт, право, лево, вперед, назад! Кто не знает, учим** |
| пятница | 25.12.2020 | выходной |

**Разминка:**

-Ходьба на месте: обычная 1 мин, на носках 30 сек, на пятках 30 сек, на внешней стороне стопы 30 сек., на внутренней стороне стопы 30 сек

-Бег на месте: обычный 1 мин, с захлёстыванием голеней назад 30 сек, с высоким подниманием бёдер 30 сек, обычный бег с переходом на шаг 30 сек.

- Прыжки на месте: обычные 30 сек, вперед – назад 15 сек, влево – вправо 15 сек, на левой и правой ноге по 15 сек, прыжки - ноги врозь с хлопками над головой 15 сек, вокруг своей оси под счет 10 раз.

- наклоны головой вперед и назад 20 раз

- наклон головы вправо-влево 20 раз

-круговые движения головы вправо10 раз – влево 10 раз

- вращение кистями вправо 20 раз – влево 20 раз

- вращение в локтевом суставе 20 раз – влево 20 раз

- вращение руками вперед 20 раз, назад 20 раз.

-вращение руками одной вперед, другой назад. По 10 раз

- повороты корпусом 10 раз, двойные 10 раз.

- вращения корпусом 10 раз вправо, 10 раз влево

- вращения тазом 10 раз вправо, 10 раз влево

- наклоны в сторону 5 раз вправо, 5 раз влево

- ноги на ширине плеч наклоны вперед 10 раз назад прогнулись

- ноги чуть поближе наклоны вперед 10 раз назад прогнулись

- ноги вместе наклоны вперед 10 раз назад прогнулись

-выпад вперед на правую ногу 15 сек.

-выпад вперед на левую ногу 15 сек.

-выпад в сторону на правую ногу 15 сек.

-выпад в сторону на левую ногу 15 сек.

-перекаты вправо, влево 10 раз

-шпагат поперечный 30 сек.

- шпагат правый продольный 30 сек.

- шпагат левый продольный 30 сек.

-шпагат мах.низко 15 сек.

- приседания 5 раз

- вращение стопой 10 раз вправо, 10 раз влево

- вращение голенью 10 раз вправо, 10 раз влево

- вращение ногой 10 раз вправо, 10 раз влево

**Заминка**

- Дза дзен ноги широко, назад легли 30 сек

- Дза дзен ноги широко, вперед легли 30 сек

- ноги за голову 15 сек

- мостик 3 раза

|  |  |
| --- | --- |
| **Ич (ити** | 1 |
| **Ни** | 2 |
| **Сан** | 3 |
| **Си** | 4 |
| **Го** | 5 |
| **Року** | 6 |
| **Сич (Сити)** | 7 |
| **Хач (хати)** | 8 |
| **Кю** | 9 |
| **Дзю** | 10 |
| **Миги** | право |
| **Хидари** | лево |
| **мае** | вперед |
| **Уширо (усиро)** | назад |