ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

План

тренировочных занятий на время дистанционного

обучения 21.12-26.12.2020

тренер-преподаватель Бубнов А.В.

Каратэ группа: УТ-2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Дата | Описание | Количество часов |
| Понедельник | 21.12.2020 | Разминка 10 мин  Ург 5 мин  Силовая тренировка:  Отжимания от пола на кулаках 15 раз 6 серий  Подъем туловища 15 раз 6 серий  Подъем ног лежа на полу 15 раз 6 серий  Приседания 15 раз 6 серий  Выпрыгивания вверх 15 раз 6 серий  Между сериями отдых, восстановление 2 мин  Заминка 10 мин | 2 |
| Вторник | 22.12.2020 | Общая разминка 15-20 минут  1.Шпагат: поперечный, правый продольный, левый продольный –не менее 5 минут.  2.Одиночный удар на скорость: Из стойки-удар ногой с боку (Маваши гери) с передней ноги в голову 20\20  3. Шпагаты-5 минут  Спаринговая стойка: вход с ударом рукой в корпус 20/20 раз  4.Смотреть виде в Вотсап  Заключение: упражнения для развития гибкости | 2 |
| Среда | 23.12.2020 | Отжимания от пола на кулаках, 10-раз  Приседания 20раз  Пресс. Подьем корпуса-20раз  Разминка 15 минут  Основная часть  Упражнения выполнять на низкой скорости, затем все серии выполнять на максимальной скорости  Заключительная часть. Упражнения для развития гибкости. (смотреть видео) | 2 |
| Четверг | 24.12.2020 | Разминка 15-20 минут  Силовая  Отжимания широким хватом – 10 раз  Отжимания узким хватом – 10 раз  Подъём туловища – 20 раз  Приседания – 30 раз  Между упражнениями отдых 2 минуты  Спарринговая работа, 10 спаррингов по 1 минуте. | 2 |
| Пятница | 25.12.2020 | Разминка 15-20 минут  1.Мая гери 20/20раз  2. Маваши гери 20/20 раз  3.Уромаваши гери 20/20  Упражнения на ОФП (в видео указано какие упражнения и количество) | 2 |
| Суббота | 26.12.2020 | Разминка 15 минут (степ, передвижения)  Упражнения на гибкость 10 минут.  Повторение ката: (токьеку шидан, нидан, сандан)  Упражнения на ОФП (в видео указано какие упражнения и количество)  Спарринговая работа, 5 спаррингов по 1 минуте. | 2 |