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 минУрг 5 минСиловая тренировка: Отжимания от пола на кулаках 15 раз 6 серийПодъем туловища 15 раз 6 серийПодъем ног лежа на полу 15 раз 6 серийПриседания 15 раз 6 серийВыпрыгивания вверх 15 раз 6 серийМежду сериями отдых, восстановление 2 минЗаминка 10 мин | 2 |
| Вторник | 22.12.2020 | Общая разминка 15-20 минут1.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\203. Шпагаты-5 минутСпаринговая стойка: вход с ударом рукой в корпус 20/20 раз4.Смотреть виде в ВотсапЗаключение: упражнения для развития гибкости | 2 |
| Среда | 23.12.2020 | Отжимания от пола на кулаках, 10-разПриседания 20разПресс. Подьем корпуса-20разРазминка 15 минутОсновная частьУпражнения выполнять на низкой скорости, затем все серии выполнять на максимальной скоростиЗаключительная часть. Упражнения для развития гибкости. (смотреть видео) | 2 |
| Четверг | 24.12.2020 | Разминка 15-20 минутСиловаяОтжимания широким хватом – 10 разОтжимания узким хватом – 10 разПодъём туловища – 20 разПриседания – 30 разМежду упражнениями отдых 2 минутыСпарринговая работа, 10 спаррингов по 1 минуте. | 2 |
| Пятница | 25.12.2020 | Разминка 15-20 минут1.Мая гери 20/20раз2. Маваши гери 20/20 раз3.Уромаваши гери 20/20Упражнения 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 |