ПЛАН ТРЕНИРОВОК ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ КАРАТЕГИ РОДИОН ПЕТРОВИЧ

ГРУППА НП-1

ПЕРИОД ЗАНЯТИЙ: с 21 по 25 декабря 2020 г.

Цель: освоение и закрепление базовых движений разминки для оптимизации функционального состояния опорно-двигательного аппарата, развитие силовых качеств, развитие гибкости и координационных способностей, закрепление знаний базовой подготовки в области каратэ.

| Дата тренировки | Этап занятия | Упражнения |
| --- | --- | --- |
| 21.12.20  (понедельник) | Разминка | Наклоны головой вперед, назад, влево и вправо – 8 раз  Вращение руками вперед и назад – 8 раз  Повороты корпусом влево и вправо – 8 раз  Наклоны туловищем влево, вправо, назад, вперед – 8 раз  Выпады вперед – 8 раз, чередование передней ноги  Перекаты влево и вправо – 8 раз |
| Силовая подготовка | Отжимания – 10 раз  Подъём туловища – 10 раз  Приседания – 10 раз  Все вместе – 3 круга, между кругами отдых 2 минуты |
| Базовая техника каратэ | Отработка блока гедан-барай на месте в стойке хейко-дачи (по 30 раз каждой рукой) |
| Заминка | Наклоны вперед, сидя на полу – 8 раз  Ноги широко в разные стороны, наклоны к правой, левой ноге и наклоны вперед – 8 раз в каждую сторону  Мостик, березка  Ноги на ширине плеч, дыхание с круговыми движениями рук (вдох через нос – выдох через рот) – 8 раз |
| 23.12.20  (среда) | Разминка | Наклоны головой вперед, назад, влево и вправо – 8 раз  Вращение руками вперед и назад – 8 раз  Повороты корпусом влево и вправо – 8 раз  Наклоны туловищем влево, вправо, назад, вперед – 8 раз  Выпады вперед – 8 раз, чередование передней ноги  Перекаты влево и вправо – 8 раз |
| Силовая подготовка | Отжимания широким хватом – 10 раз  Отжимания узким хватом – 10 раз  Подъём туловища – 20 раз  Приседания – 30 раз  Между упражнениями отдых 2 минуты |
| Базовая техника каратэ | Удары руками:  чоку-цки из стойки хейко-дачи 30 раз |
| Заминка | Наклоны вперед, сидя на полу – 8 раз  Ноги широко в разные стороны, наклоны к правой, левой ноге и наклоны вперед – 8 раз в каждую сторону  Мостик, березка  Ноги на ширине плеч, дыхание с круговыми движениями рук (вдох через нос – выдох через рот) – 8 раз |
| 25.12.20  (пятница) | Разминка | Наклоны головой вперед, назад, влево и вправо – 8 раз  Вращение руками вперед и назад – 8 раз  Повороты корпусом влево и вправо – 8 раз  Наклоны туловищем влево, вправо, назад, вперед – 8 раз  Вращение тазом в левую и правую стороны – по 8 раз  Выпады вперед – 8 раз, чередование передней ноги  Перекаты влево и вправо – 8 раз |
| Силовая подготовка | Отжимания – 10 раз  Подъём туловища – 10 раз  Приседания – 10 раз |
| Базовая техника каратэ | Отработка ударов руками чоку-цки по очереди каждой рукой по 30 раз.  Отработка блока гедан-барай каждой рукой по 30 раз. |
| Заминка | Наклоны вперед, сидя на полу – 8 раз  Ноги широко в разные стороны, наклоны к правой, левой ноге и наклоны вперед – 8 раз в каждую сторону  Мостик, березка  Ноги на ширине плеч, дыхание с круговыми движениями рук (вдох через нос – выдох через рот) – 8 раз |