**План заданий на период с 05.10.2020**

**для группы \_\_\_\_\_\_\_СО-1,СО-1(2),СО-2\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**отделения\_каратэ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тренер – преподаватель Марценкевич А.В.\_\_\_\_\_\_\_\_**

день недели\_понедельник СО-1,СО-2, вторник СО-1(2)\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время (мин.)** | **Методические указания** |
| 1. | Разминка, ОРУ | 10-15 мин | Прыжковые упражнения на месте, бег на месте, скакалка |
| 2. | Техника блоков на месте в хейкодачи:  1)агеуке  2)геданбарай | По 30 раз каждый блок | После каждого блока выполнять расслабляющие упражнения, растяжку для рук |
| 3. | Удары руками:  1)якуцки в хейко дачи  2)ойцки в комаетэ (атака передней рукой)  3)яку цки в комаетэ (атака задней рукой) | 50 раз  50 раз  50 раз | В комаетэ удары руками выполнять 25 ударов в левой стойке, 25 ударов в правой стойке |
| 4. | Передвижения в боевой стойке комаетэ:  1)вперёд-назад  2)влево-вправо  3)по кругу(по часовой, против часовой) | 1 мин  1 мин  1 мин | После каждого перемещения выполнять растяжку ног |
| 5. | Офп: отжимание, приседания, пресс | 3 подхода по 10 раз | Отдых между подхода до востановления |
| 6. | Растяжка | 5-10 мин |  |

день недели\_среда СО-1,СО-2, четверг СО-1(2)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время (мин.)** | **Методические указания** |
| 1. | Разминка, ОРУ | 10-15 мин | Прыжковые упражнения на месте, бег на месте, скакалка |
| 2. | Удары ногами на месте в хейко дачи  1)мае гери  2)маваше гери  3)йоко гери | 30 раз  30 раз  30 раз | Мае гери выполнять прямо перед собой, маваше гери в бок, йоко гери в бок. |
| 3. | Удары ногами в боевой стойке комаетэ:  1)маваше гери передняя нога  2)маваше гери задняя нога | 30 раз  30 раз | Удары выполнять в левой и вправой стойке, после каждого удара выполнять растяжку для ног. |
| 4. | Офп: бег на месте(высоко колени), прыжки двумя ногами на месте , пресс, лодочка (прогибание в спине) лёжа на животе. | 3 подхода по 20 раз | Каждое упражнение выполнять по 20 раз друг за другом, отдых между кругами до восстановления |
| 5. | Растяжка | 5-10 мин |  |

день недели\_пятница СО-1,СО-2, суббота СО-1(2)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время (мин.)** | **Методические указания** |
| 1. | Разминка, ОРУ | 10-15 мин | Прыжковые упражнения на месте, бег на месте, скакалка |
| 2. | Передвижения в стойках  1) в кибадачи с яку цки  4)выход в дзенкуцу дачи с ударами руками | 20 раз  20 раз |  |
| 3. | Бой с тенью:  1) свободно атакуют руки ноги | 3\*1 мин | Представлять противника , намечать зоны атак и правильно выполнять атаки, не забывая про защитные действия |
| 4. | Офп: отжимания, выпрыгивание вверх (лягушка), пресс | 3 подхода по 10 раз | Выполнять упражнения одно за другим, отдых между подходами до восстановления |
| 5. | Растяжка | 5-10 мин |  |

**По возобновлению занятий в отделениях, воспитанники должны сдать контрольные тесты по ОФП, результаты которых будут занесены протокол.**