**План заданий на период с 05.10.2020**

**для группы \_\_НП-1, НП-2 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

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

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

день недели\_понедельник \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ 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)агеуке2)геданбарай3)сотоуке | По 30 раз каждый блок | После каждого блока выполнять расслабляющие упражнения, растяжку для рук |
| 3. | Удары руками:1)якуцки в хейко дачи2)ойцки в комаетэ (атака передней рукой)3)яку цки в комаетэ (атака задней рукой) | 50 раз40 раз40 раз | В комаетэ удары руками выполнять 20/20 ударов в левой стойке, 20/20 ударов в правой стойке |
| 4. | Передвижения в боевой стойке комаетэ:1)вперёд-назад (один шаг, два шага)2)влево-вправо (один шаг, два шага)3)по кругу(по часовой, против часовой) | 1 мин1 мин1 мин | После каждого перемещения выполнять растяжку ног: перекатики |
| 5. | Офп: отжимание, бурпи (из положения стоя руки вниз к ногам, ноги прыжком назад, ложимся на пол, также ноги прыжком обратно и вверх прыжок),пресс | 3 подхода по 20 раз | Отдых между подхода до востановления |
| 6. | Задание на ловкость с теннисным мячом:1)подбросить мяч, выполнить как можно больше прямых ударов рыками поочерёдно, поймать мяч2)сделать отскок мяча от пола, пока мяч не коснулся пола сделать как можно больше ударов и поймать мяч | 10 раз10 раз | Движение рукой при ловле мяча как прямой удар рукой.Когда подброс и отскок мяча ловить можно любим способом.Если нет теннисного мяча, найти альтернативу. |

день недели\_среда\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 дачи1)мае гери2)маваше гери3)йоко гери | 30 раз30 раз30 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 нога2)маваше гери задняя нога3)ура маваше гери передняя нога4)ура маваше гери задняя нога | 30 раз30 раз30 раз30 раз | Удары выполнять в левой и вправой стойке, после каждого удара выполнять растяжку для ног. |
| 4. | Отработка боевых связок:1)удар рукой (передней или дальней)+атака передней ногой (маваше гери или ура маваше гери)2) )удар рукой (передней или дальней)+атака задней ногой (маваше гери или ура маваше гери)3) вертушка | 30 раз30 раз30 раз | Выполнять 15 атак в левой стойке, 15 атак в правой стойке.15 левой ногой, 15 правой ногой |
| 5. | Офп: бег на месте(высоко колени), прыжки на левой ноге/правой ноге(на месте каждый раз выше), 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 |
| 6. | Растяжка | 5-10 мин |  |

день недели\_пятница\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время (мин.)** | **Методические указания** |
| 1. | Разминка, ОРУ | 10-15 мин | Прыжковые упражнения на месте, бег на месте, скакалка |
| 2. | Отработка ката:1) тейкоку шодан | 5 раз | После каждого выполнения выполнять 20 перекатиков. |
| 3. | Отработка атак:1) партнёр касание сзади руки-атака руками2) партнёр касание сзади ноги-атака нога3) партнёр касание сзади ноги-атака рука+нога3) свободно атакуют руки ноги | 20 раз20 раз20 раз 3 по 1 мин | На атаках руками выполнять как одиночный удар, так и связки (двойка, забегание). При атаках ногами выполнять маваше гери, ура маваше гери, йоко гери, вертушку, двойная атака маваше гери. |
| 4. | Офп: 2 кувырка, смена стоек+удары 20 раз, в упоре лёжа колено к груди 20 раз, челночный бег (туда-обратно) 20 раз | 3 круга | отдых между подходами до восстановления |
| 5. | Растяжка, заминка | 5-10 мин |   |

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