Маршрутный лист (индивидуальный план)

Для учащихся тренера-преподавателя Урусовой К.В. на период 20.04.2020-24.04.2020

Группа	Время начала тр-ки	Упражнения	Дозировка	Время начала тр-ки	Упражнения	Дозировка	Время начала тр-ки	Упражнения	Дозировка
СОГ	20.04.2020 17.00	**Растяжка** Комплекс 4 растягивающих упражнения в полушпагате. Растяжка сидя на полу, ноги в стороны, ноги бабочкой (стопа к стопе, колени на полу). **Техника** Кихон 10 кю стандартное исполнение, Кихон 9 кю, Отработка блоков руками Тайкеку сонно ити на месте. **ОФП, СФП** - Прыжки на месте в разных позициях, - Планка на предплечьях, - Пресс-складка (И.п. лежа на полу, ноги прямые, подъем туловища, сбор ног к груди).	По 10 раз каждое упражнение на каждой ноге По 10 раз каждую технику Медленно и на 1 счет 3 повторения (1 раз под счет, 2 другие - могорей). Каждое упражнение по 1 мин.	22.04.2020 17.00	**Растяжка** Комплекс 4 растягивающих упражнения в полушпагате. Растяжка сидя на полу, ноги в стороны, ноги бабочкой (стопа к стопе, колени на полу). **Техника** Кихон 10 кю стандартное исполнение, Кихон 9 кю в стойке дзенкуцо дати (шаг вперед, шаг назад). Санбон кумитэ. **Боевая подготовка** Укрепление кистей рук с использованием гантелей весом 0,5 кг. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение кистей вправо, влево. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение кистей вверх, вниз. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение рук по-кругу вовнутрь и наружу. Прыжки в боевой стойке (как в правой, так и в левой) Прыжки в боевой стойке с выпадом вперед и ударом ой	По 10 раз каждое упражнение на каждой ноге 3 повторения По 10 раз каждую технику в каждой стойке Медленно, под счет на месте. Каждое упражнение по 30 сек. Каждое	24.04.2020 17.00	**Растяжка** Комплекс 4 растягивающих упражнения в полушпагате. Растяжка сидя на полу, ноги в стороны, ноги бабочкой (стопа к стопе, колени на полу). **Техника** Кихон 9 кю стандартное исполнение, Санбон кумитэ Рэнраку ити. **Боевая подготовка** Укрепление кистей рук с использованием гантелей весом 0,5 кг. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение кистей вправо, влево. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение кистей вверх, вниз. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч,	По 10 раз каждое упражнение на каждой ноге 3 повторения на месте Под счет в перемещении (шаг вперед, шаг назад) Разучивание премещений в рэнраку Каждое упражнение по 30 сек. По 1 мин. В каждой стойке.

					цуки. Прыжки в боевой стойке с выпадом вперед и ударом гяку цуки. **ОФП, СФП** - Прыжки на месте (ноги вместе, ноги врозь), - Пружинка в упоре лежа (колени к груди), - Пресс-складка (И.п. лежа на полу, ноги прямые, подъем туловища, сбор ног к груди). - Планка на кулаках.	упражнение по 30 сек. Каждое упр. по 1 мин.		поднимаем попеременно правую, левую руку вверх и возвращаем на исходное положение. Упражнение с теннисным мячиком. В боевой стойке одной рукой подбросить мячик вверх перед собой, второй рукой успеть поймать (аналогия с ударом ой-гяку цуки), включив корпус, спину, бедро. Жонглирование двумя мячами. Поймать мяч ударом ой цуки в стойке дзенкуцо дати. **ОФП, СФП** - Отжимания на ладонях с хлопком рукой по скрестному плечу. - Пружинка в упоре лежа (колени к груди), - Пресс-коробочка. (И.п. Лежа, ноги выпрямить, под счет поднимаем корпус и ноги вверх, затем ложимся в исходное положение. - Боковая планка на правой руке и на левой (И.п. упор лежа на правое предплечье, ноги вытянуть вместе).	Каждое упражнение по 30 сек. Каждое упр.по 1 мин.

2 Б	20.04.2020 17.00	**Растяжка** Комплекс 4 растягивающих упражнения в полушпагате. Растяжка сидя на полу, ноги в стороны, ноги бабочкой (стопа к стопе, колени на полу). **Техника** Кихон 9 кю - стандартное исполнение, Кихон 8 кю на месте Какуцо дати (3 шага вперед, поворот, 3 шага назад, поворот). Санбон кумитэ на месте и в условном перемещении. **ОФП** - Отжимание от пола 3 вида (двойная ширина плеч, руки на ширине плеч, ладони вместе) - Пресс-коробочка. (И.п. Лежа, ноги выпрямить, под счет поднимаем корпус и ноги вверх, затем ложимся в исходное положение. - Приседания с ударом кин гери.	По 10 раз каждое упражнение на каждой ноге По 3 повторения По 5 повторений в каждой стойке. 3 повторения (1 раз под счет, 2 другие - могорей). По 10 раз каждый вид отжиманий 30 повторений 30 повторений	22.04.2020 17.00	**Растяжка** Комплекс 4 растягивающих упражнения в полушпагате. Растяжка сидя на полу, ноги в стороны, ноги бабочкой (стопа к стопе, колени на полу). **Техника** Кихон 8 кю - стандартное исполнение, Кихон в перемещении, стойка Киба дати (шаг вперед, шаг назад). Тайкеку сонно ни на месте. **Боевая подготовка** Укрепление кистей рук с использованием гантелей весом 0,5 кг. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение кистей вправо, влево. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение кистей вверх, вниз. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение рук по-кругу вовнутрь и наружу. Прыжки в боевой стойке (как в правой, так и в левой) Прыжки в боевой стойке с выпадом вперед и ударом ой цуки. Прыжки в боевой стойке с выпадом вперед и ударом ой цуки+гяку цуки. Прыжки в боевой	По 10 раз каждое упражнение на каждой ноге По 10 повторений каждой техники на месте 3 повторения Каждое упражнение по 40 сек.	24.04.2020 17.00	**Растяжка** Комплекс 4 растягивающих упражнения в полушпагате. Растяжка сидя на полу, ноги в стороны, ноги бабочкой (стопа к стопе, колени на полу). **Техника** Кихон 8 кю - стандартное исполнение, Рэнраку ити Тайкеку сонно ни на месте. **Боевая подготовка** Укрепление кистей рук с использованием гантелей весом 0,5 кг. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение кистей вправо, влево. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение кистей вверх, вниз. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, поднимаем попеременно правую, левую руку вверх и возвращаем на исходное положение. Упражнение с	По 10 раз каждое упражнение на каждой ноге 3 повторения Под счет 3 повторения. Каждое упражнение по 40 сек.

					стойке с выпадом вперед и ударом ой цуки+гяку цуки+хидза гери. **ОФП** - Планка с переходом с предплечий на ладони - Пресс-коробочка. (И.п. Лежа, ноги выпрямить, под счет поднимаем корпус и ноги вверх, затем ложимся в исходное положение. - Берпи без отжиманий.	1 мин. 30 повторений 20 повторений		теннисным мячиком. В боевой стойке одной рукой подбросить мячик вверх перед собой, второй рукой успеть поймать (аналогия с ударом гяку цуки), включив корпус, спину, бедро. Жонглирование двумя мячами. Поймать мяч ударом ой цуки в стойке дзенкуцо дати. **ОФП** - Отжимание от пола 3 вида (двойная ширина плеч, руки на ширине плеч, ладони вместе) - Пресс-складка (И.п. лежа на полу, ноги прямые, подъем туловища, сбор ног к груди). - Боковая планка на правой руке и на левой (И.п. упор лежа на правое предплечье, ноги вытянуть вместе).	По 1 минуте в каждой стойке. По 10 раз каждый вид отжиманий 30 повторений По 30 сек.
4 Б	20.04.2020 18.00	**Растяжка** Комплекс 4 растягивающих упражнения в полушпагате. Растяжка сидя на полу, ноги в стороны, ноги бабочкой (стопа к стопе, колени на полу). Упражнение мостик, березка, лягушка **Техника**	По 10 раз каждое упражнение на каждой ноге Каждое упражнение по 5 раз длительностью 10 сек.	22.04.2020 18.00	**Растяжка** Комплекс 4 растягивающих упражнения в полушпагате. Растяжка сидя на полу, ноги в стороны, ноги бабочкой (стопа к стопе, колени на полу). Шпагат на полу, левосторонний и правосторонний шпагат. Упражнение мостик,	По 10 раз каждое упражнение на каждой ноге Каждое упражнение по 5 раз длительностью 10 сек.	24.04.2020 18.00	**Растяжка** Комплекс 4 растягивающих упражнения в полушпагате. Растяжка сидя на полу, ноги в стороны, ноги бабочкой (стопа к стопе, колени на полу). Шпагат на полу, левосторонний и правосторонний	По 10 раз каждое упражнение на каждой ноге

		Подводящие упражнения для отработки удара мае гери. Работа с табуреткой. (Табурет как препятствие, с помощью которого устраняется ошибка не выноса бедра на начальном этапе выполнения удара.) **Боевая подготовка** Укрепление кистей рук с использованием гантелей весом 1 кг. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение кистей вправо, влево. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение кистей вверх, вниз. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение рук по-кругу вовнутрь и наружу. 3 боевые связки руками в воздух с гантелями (по типу бой с тенью): 1 связка подшаг ой цуки+мае гери скрестно 2 связка подшаг ой цуки, гяку цуки+ мае гери скрестно 3 связка подшаг ой цуки, гяку цуки, шита цуки+мае гери скрестно **ОФП**	По 10 раз каждой ногой с постоновкой ноги на табурет По 10 раз каждой ногой из положения футо дати перед табуреткой. Каждое упражнение по 1 мин. 3 раунда по 1 мин. 2 подхода		березка, лягушка **Техника** Разбор элементов ката Пинан сонно ити. **Боевая подготовка** Укрепление кистей рук с использованием гантелей весом 1 кг. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение кистей вправо, влево. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение кистей вверх, вниз. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение рук по-кругу вовнутрь и наружу. И.п. лежа на спине, под счет подпрыгнуть и отработать 1 раунд боя руками. И.п. лежа на спине, под счет подпрыгнуть и отработать 1 раунд боя руками+прямые удары ногами. И.п. лежа на спине, под счет подпрыгнуть и отработать 1 раунд боя руками+круговые удары ногами. И.п. лежа на спине, под счет подпрыгнуть и отработать 1 раунд бой с тенью. **ОФП** - Приседания с ударами мае гери. - Пресс-локоть к колену (И.п. лежа на полу, ноги прямые,	15 минут Каждое упражнение по 40 сек. 4 раунда по 1 мин. в 2 подхода 2 подхода Приседания – 20 раз Пресс – 15 раз Берпи – 10 раз		шпагат. Упражнение мостик, березка, лягушка **Техника** Пинан сонно ити на месте и в прыжке **Боевая подготовка** Укрепление кистей рук с использованием гантелей весом 1 кг. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение кистей вправо, влево. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение кистей вверх, вниз. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, поднимаем попеременно правую, левую руку вверх и возвращаем на исходное положение. Упражнение с теннисным мячиком. В боевой стойке одной рукой подбросить мячик вверх перед собой, второй рукой успеть поймать (аналогия с ударом гяку цуки), включив корпус, спину, бедро. Жонглирование	10 минут Каждое упражнение по 40 сек. По 1 мин.

		- Приседания с ударами мае гери. - Пресс-коробочка. (И.п. Лежа, ноги выпрямить, под счет поднимаем корпус и ноги вверх, затем ложимся в исходное положение. - Берпи с отжиманием (упал отжался, встал, выпрыгнул вверх с хлопком в ладони над головой, затем 2 мае гери.)	Приседания – 20 раз Пресс – 15 раз Берпи – 10 раз		подъем туловища, к правому локтю подтянуть левое колено и затем наоборот). - Берпи с отжиманием (упал отжался, встал, выпрыгнул вверх с хлопком в ладони над головой+2 мае гери).			двумя мячами. Поймать мяч ударом ой цуки в стойке дзенкуцо дати. Жонглирование одной рукой. **ОФП** - Отжимание от пола. - Пружинка колени к груди (И.п.упор лежа подтягиваем одновременно две ноги к груди). - Пресс-складка. -Глубокая разножка.	3 подхода Отжимания – 10 раз Пружинка – 10 раз Пресс – 10 раз Разножка – 10 раз
5 Б	20.04.2020 18.00	**Растяжка** Комплекс 4 растягивающих упражнения в полушпагате. Растяжка сидя на полу, ноги в стороны, ноги бабочкой (стопа к стопе, колени на полу). Шпага продольный, поперечный. Упражнение мостик, березка, лягушка **Техника** Подводящие упражнения для отработки удара ёко гери. Работа с табуреткой. (Табурет как препятствие, с помощью которого устраняется ошибка не выноса бедра на начальном этапе выполнения удара.) **Боевая подготовка** Укрепление кистей	По 10 раз каждое упражнение на каждой ноге По 10 раз каждой ногой скрутка бедра в бок с постоновкой ноги на табурет По 10 раз каждой ногой медленное выпрямление удара с фиксацией на 5 сек из положения нога на табуретке По 10 раз каждой ногой еко гери из положениея футо дати перед табуретом. По 10 раз каждое упражнение на каждой ноге	22.04.2020 18.00	**Растяжка** Комплекс 4 растягивающих упражнения в полушпагате. Растяжка сидя на полу, ноги в стороны, ноги бабочкой (стопа к стопе, колени на полу). Шпага продольный, поперечный. Упражнение мостик, березка, лягушка **Техника** Разбор элементов ката Пинан сонно ни **Боевая подготовка** Укрепление кистей рук с использованием гантелей весом 1 кг. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение кистей вправо, влево. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение кистей вверх, вниз. - И.п. ноги на ширине	По 10 раз каждое упражнение на каждой ноге 15 минут Каждое упражнение по 1 мин.	24.04.2020 18.00	**Растяжка** Комплекс 4 растягивающих упражнения в полушпагате. Растяжка сидя на полу, ноги в стороны, ноги бабочкой (стопа к стопе, колени на полу). Шпага продольный, поперечный. Упражнение мостик, березка, лягушка **Техника** Пинан сонно ни на месте и в прыжке **Боевая подготовка** Укрепление кистей рук с использованием гантелей весом 1 кг. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение кистей вправо, влево.	По 10 раз каждое упражнение на каждой ноге 10 минут Каждое упражнение по 1 мин.

		рук с использованием гантелей весом 1 кг. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение кистей вправо, влево. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение кистей вверх, вниз. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение рук по-кругу вовнутрь и наружу. 3 боевые связки руками в воздух с гантелями в перемещении по кругу (по типу бой с тенью): 1 связка подшаг ой цуки+ёко гери 2 связка подшаг ой цуки, гяку цуки+ёко гери 3 связка подшаг ой цуки, гяку цуки, шита цуки+ёко гери. **ОФП** - Приседания с выпрыгиванием колени к груди+2 удара ёко гери - Пресс-коробочка. (И.п. Лежа, ноги выпрямить, под счет поднимаем корпус и ноги вверх, затем ложимся в исходное положение. - Берпи с отжиманием и ударами ногами (2 ёко гери)	Каждое упражнение по 1 мин. 3 раунда по 1 мин. 3 подхода Приседания – 20 раз Пресс – 15 раз Берпи – 10 раз		плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение рук по-кругу вовнутрь и наружу. И.п. лежа на спине, под счет подпрыгнуть и отработать 1 раунд боя руками. И.п. лежа на спине, под счет подпрыгнуть и отработать 1 раунд боя руками+прямые удары ногами. И.п. лежа на спине, под счет подпрыгнуть и отработать 1 раунд боя руками+круговые удары ногами. И.п. лежа на спине, под счет подпрыгнуть и отработать 1 раунд бой с тенью. **ОФП** - Приседания с выпрыгиванием колени к груди+маваши гери тюдан правой, левой ногой. - Пресс- локоть к колену (И.п. лежа на полу, ноги прямые, подъем туловища, к правому локтю подтянуть левое колено и затем наоборот). - Берпи с отжиманием и ударами ногами (2 маваши гери)	4 раунда по 1 мин. 3 подхода Приседания – 20 раз Пресс – 15 раз Берпи – 10 раз		- И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение кистей вверх, вниз. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение рук по-кругу вовнутрь и наружу. Упражнение с теннисным мячиком. В боевой стойке одной рукой подбросить мячик вверх перед собой, второй рукой успеть поймать (аналогия с ударом гяку цуки), включив корпус, спину, бедро. Жонглирование двумя мячами. Поймать мяч ударом ой цуки в стойке дзенкуцо дати. Жонглирование одной рукой. **ОФП** - Отжимание от пола. - Пружинка колени к груди (И.п.упор лежа подтягиваем одновременно две ноги к груди). - Пресс-складка. -Глубокая разножка.	По 1 мин. 3 подхода Отжимания – 10 раз Пружинка – 10 раз Пресс – 10 раз Разножка – 10 раз