дата	время начало тренировки	Содержание материала	дозировка	**группа СОГ**
28.05	18-30	**Подготовительная часть**		
		Медленный бег на месте	5-8 мин	
		Разминка на месте	2-3мин	
		1) И.п. правая рука вверху левая внизу		
		1.1-2 рывки руками		
		2.3-4 смена положения рук	15 сек	
		2) И.п. руки вверх	15 сек	
		1.1-2круговые вращения вперед	15 сек	
		2.3-4круговые вращения назад	15сек	
		3) И.п. ноги врозь, руки на поясе		
		1.наклон туловища вправо , руки вверх		
		2.И.п.		
		3.наклон туловища влево, руки вверх		
		4.И.п.		
		ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ		
		-блок Дзедан-уке (защита верхнего уровня) на месте, ноги на ширине бёдер. Вначале выполнение без использования рук, т. к. в действии важно правильно использовать точку опоры.	По 5 минут каждой рукой	
		Затем блок с руками, делаем смену рук, соблюдая при этом полную концентрацию в последний момент.	Поочередно меняем руки	
		-Отработка блока дзедан-уке. Вначале делаем не быстро, «продумываем» каждое движение, затем увеличиваем скорость.	Ускоряемся на 2 секунды Каждой рукой	
		ОФП		
		- Приседания с выпрыгиванием в верх.	По 25 повторений каждое упражнение	
		- Пресс-склепка (И.п. лежа на полу, ноги прямые, одновременный подъем туловища, сбор ног к рукам в центр)		
		-Разножка		

30.05	14.00	**Подготовительная часть**	5-8 мин	
		Медленный бег на месте	2-3мин	
		Разминка на месте		
		1) И.п. правая рука вверху левая внизу		
		1.1-2 рывки руками	15 сек	
		2.3-4 смена положения рук	15 сек	
		2) И.п. руки вверх	15 сек	
		1.1-2круговые вращения вперед	15сек	
		2.3-4круговые вращения назад		
		3) И.п. ноги врозь, руки на поясе		
		1.наклон туловища вправо , руки вверх		
		2.И.п.		
		3.наклон туловища влево, руки вверх		
		4.И.п.		
		ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ		
		Кихон 10 кю стандартное исполнение, в замедленном темпе , в ускоренном темпе	По 5 повторений в каждой стойке. 3 повторения	
		Иппон кумитэ ити, иппон кумитэ ни на месте и в перемещении (шаг вперед, шаг назад).	(1 раз под счет, 2 другие - могорей	
		Тайкеку сонно ити на мест	Каждое упражнение по 1 минуте	
		3. ОФП		
		- Пружина в упоре лежа (колени к груди)	По 20 повторений каждое упражнение	
		-Пресс отрывание ног от пола		
		Растяжка		
		"гимнастический мост" “самолет”(ноги руки оторвать от пола)	10 секунд задержатся	
		Шпагат (поперечный ,продольный)		

25.05	17-00	**Подготовительная часть**	5-8 мин	**1Б**
		Медленный бег на месте	2-3мин	
		Разминка на месте		
		1) И.п. правая рука вверху левая внизу		
		1.1-2 рывки руками	15 сек	
		2.3-4 смена положения рук	15 сек	
		2) И.п. руки вверх	15 сек	
		1.1-2круговые вращения вперед	15сек	
		2.3-4круговые вращения назад		
		3) И.п. ноги врозь, руки на поясе		
		1.наклон туловища вправо , руки вверх		
		2.И.п.		
		3.наклон туловища влево, руки вверх		
		4.И.п.		
		ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ		
		Техника Кихон 9 кю		
		- стандартное исполнение, в замедленном темпе, в ускоренном темпе	По 5 повторений в каждой стойке. 3 повторения (1 раз под счет, 2 другие - могорей).	
		стойка Санчин дати (3 шага вперед, поворот, 3 шага назад, поворот).		
		Санбон кумитэ на месте.		
		Тайкеку сонно ни на месте.		
		ОФП		
		- Отжимание от пола 3 вида (двойная ширина плеч, руки на ширине плеч, ладони вместе)	20 раз каждое	
		Приседания 3 вида (ноги вместе, ширина плеч, двойная ширена плеч)	упражнение 2 подхода	
		-пресс подъем одних ног(лежа на спине ноги прямые ,поднятие ног до 90 градусов		
		Заключительная часть	По 3 раза	
		Растяжка	зафиксировать положение	
		1)Стояка на лопатках 2) Гимнастический мост		

27.05	17-00	**Подготовительная часть**	5-8 мин	
		Медленный бег на месте	2-3мин	
		Разминка на месте		
		1) И.п. правая рука вверху левая внизу		
		1.1-2 рывки руками	15 сек	
		2.3-4 смена положения рук	15 сек	
		2) И.п. руки вверх	15 сек	
		1.1-2круговые вращения вперед	15сек	
		2.3-4круговые вращения назад		
		3) И.п. ноги врозь, руки на поясе		
		1.наклон туловища вправо , руки вверх		
		2.И.п.		
		3.наклон туловища влево, руки вверх		
		4.И.п.		
		Основная часть		
		Кумите		
		Бой с тень (на месте без передвижений)	по 2 минуты	
		Связки руками +ноги	2 раунда	
		а). два цуки+май-гери +шита-цуки;		
		б). два цуки+маваси-гери+май-гери;	По 15 повторений каждая связка	
		в). два цуки+маваси-гери		
		г). два цуки+хидза атэ+		
		д). два цуки+лоу кик+ шита-цуки-;		
		е). два цуки + май-кэагэ		
		ОФП		
		-отжиманий на сэйкэн		
		-отжиманий на пяти пальцах (на коленях)	По 20 раз каждое упражнение	
		-подъемов туловища		
		-приседаний		

29.05	17-00	**Подготовительная часть**		
		Медленный бег на месте	5-8 мин	
		Разминка на месте	2-3мин	
		1) И.п. правая рука вверху левая внизу		
		1.1-2 рывки руками		
		2.3-4 смена положения рук	15 сек	
		2) И.п. руки вверх	15 сек	
		1.1-2круговые вращения вперед	15 сек	
		2.3-4круговые вращения назад	15сек	
		3) И.п. ноги врозь, руки на поясе		
		1.наклон туловища вправо , руки вверх		
		2.И.п.		
		3.наклон туловища влево, руки вверх		
		4.И.п.		
		Основная часть		
		выполнение, комбинаций, комплекса упражнений.	По 15 раз каждый удар	
		-сото–уке.-гяку -цуки		
		-учи-уке. –гяку-цуки.		
		Отработка остальных технических действий:		
		-(аге-укэ)	По 15 раз с каждой руки	
		(сото-укэ)		
		(ой-цуки)		
		(мае-гери)		
		Тайкеку сонно ни на месте.	В среднем темпе	
		ОФП		
		Отжимание от пола 3 вида (двойная ширина плеч, руки на ширине плеч, ладони вместе)		
		Приседания 3 вида (ноги вместе, ширина плеч, двойная ширена плеч)	По 20 повторений каждое упражнение	
		Растяжка 1) стойка на лопатках 2) шпагат (продольный)\\		

25.05	15-00	**Подготовительная часть**	упражнение	**1Б**
		Медленный бег на месте		
		Разминка на месте	5-8 мин	
		1) И.п. правая рука вверху левая внизу	2-3мин	
		1.1-2 рывки руками		
		2.3-4 смена положения рук		
		2) И.п. руки вверх	15 сек	
		1.1-2круговые вращения вперед	15 сек	
		2.3-4круговые вращения назад	15 сек	
		3) И.п. ноги врозь, руки на поясе	15сек	
		1.наклон туловища вправо , руки вверх		
		2.И.п.		
		3.наклон туловища влево, руки вверх		
		4.И.п.		
		Основная часть		
		Кихон 8 кю		
		Базовые стойки шаг вперед, шаг назад		
		Рэнраку **с** шагом вперед Сэйкэн гяку-цуки тюдан, Хидари маэ-гэри тюдан тюсоку.	По 10 счетов в каждой стойке	
		Миги маэ-гэри тюдан тюсоку. Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.	По 3 раза в каждой стойке каждый	
		Тайкеку сонно сан на месте		
		ОФП	рэнраку. 3 повторения	
		- Отжимание от пола 3 вида (двойная ширина плеч, руки на ширине плеч, ладони вместе)		
		Приседания 3 вида (ноги вместе, ширина плеч, двойная ширена плеч)	По 20 раз каждое упражнение	
		Растяжка 1) стойка на лопатках 2) шпагат (продольный)\\		
		Растяжка	По одному разу	
		1)Стояка на лопатках 2) Гимнастический мост	Каждое упражнение	

27.05	15-00	**Подготовительная часть**		
		Медленный бег на месте	5-8 мин	
		Разминка на месте	2-3мин	
		1) И.п. правая рука вверху левая внизу		
		1.1-2 рывки руками		
		2.3-4 смена положения рук	15 сек	
		2) И.п. руки вверх	15 сек	
		1.1-2круговые вращения вперед	15 сек	
		2.3-4круговые вращения назад	15сек	
		3) И.п. ноги врозь, руки на поясе		
		1.наклон туловища вправо , руки вверх		
		2.И.п.		
		3.наклон туловища влево, руки вверх		
		4.И.п.		
		Основная часть	по 2 минуты	
		Кумите	2 раунда	
		Бой с тень (на месте без передвижений)		
		-Челнок на месте		
		Связки руками +ноги		
		- два цуки+май-гери +маваси-гери;	По 15 повторений каждая связка	
		-два цуки+маваси-гери		
		- два цуки+маваси-гери		
		- два цуки+хидза атэ+ маваси-гери;		
		- два цуки+лоу кик+		
		-два цуки + урамаваси-гери		
		ОФП		
		- Отжимание от пола 3 вида (двойная ширина плеч, руки на ширине плеч, ладони вместе)	По 20 раз каждое упражнение	
		Приседания 3 вида (ноги вместе, ширина плеч, двойная ширена плеч)		
		-пресс подъем одних ног(,поднятие ног до 90 градусов)		

		Растяжка 1)Бабочка(Сесть на пол, соединить стопы вместе, затем локтями развести ноги в стороны) 2) гимнастический мост	По одному разу Каждое упражнение	
29.05	15-00	**Подготовительная часть** Медленный бег на месте Разминка на месте 1) И.п. правая рука вверху левая внизу 1.1-2 рывки руками 2.3-4 смена положения рук 2) И.п. руки вверх 1.1-2круговые вращения вперед 2.3-4круговые вращения назад 3) И.п. ноги врозь, руки на поясе 1.наклон туловища вправо , руки вверх 2.И.п. 3.наклон туловища влево, руки вверх 4.И.п. **Основная часть** Комбинации ударов два цуки +маваси-гери; два цуки+маваси-гери+май-гери; два цуки+маваси- два цуки+йоко-гери+ маваси-гери; два цуки+йоко-гери; **ОФП** отжиманий на сэйкэн -отжиманий (широким ,узким хватом) **Растяжка** 1) лягушка 3) шпагат (продольный) 3) коробочка	5-8 мин 2-3мин 15 сек 15 сек 15 сек 15сек По 15 повторений каждая связка По 20 раз каждое упражнение 2 подхода По 2 подхода каждое упражнение	

26.05	15-00	**Подготовительная часть**	5-8 мин	**1Б**
		Медленный бег на месте	2-3мин	
		Разминка на месте		
		1) И.п. правая рука вверху левая внизу		
		1.1-2 рывки руками	15 сек	
		2.3-4 смена положения рук	15 сек	
		2) И.п. руки вверх	15 сек	
		1.1-2круговые вращения вперед	15сек	
		2.3-4круговые вращения назад		
		3) И.п. ноги врозь, руки на поясе		
		1.наклон туловища вправо , руки вверх		
		2.И.п.		
		3.наклон туловища влево, руки вверх		
		4.И.п.		
		ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ		
		Техника Кихон 10 кю		
		Удары на месте		
		Гедан-барай		
		Дзедан –уке	По 5 повторений в каждой стойке. 3 повторения (1 раз под счет, 2 другие - могорей).	
		Ой-цуки дзедан тюдан гедан		
		- стандартное исполнение,		
		Кихон в перемещении, стойка дзенкуцу-дачи (3 шага вперед, поворот, 3 шага назад, поворот).		
		Тайкеку сонно ичи на месте.	20 раз каждое упражнение	
		ОФП	2 подхода	
		- Отжимание от пола 3 вида (двойная ширина плеч, руки на ширине плеч, ладони вместе)		
		Приседания 3 вида (ноги вместе, ширина плеч, двойная ширена плеч)		
		Заключительная часть	По 3 раза	
		Растяжка 1)Бабочка(Сесть на пол, соединить стопы вместе, затем	зафиксировать положение	

28.05	15-00	**Подготовительная часть**		
		Медленный бег на месте	5-8 мин	
		Разминка на месте	2-3мин	
		1) И.п. правая рука вверху левая внизу		
		1.1-2 рывки руками		
		2.3-4 смена положения рук	15 сек	
		2) И.п. руки вверх	15 сек	
		1.1-2круговые вращения вперед	15 сек	
		2.3-4круговые вращения назад	15сек	
		3) И.п. ноги врозь, руки на поясе		
		1.наклон туловища вправо , руки вверх		
		2.И.п.		
		3.наклон туловища влево, руки вверх		
		4.И.п.		
		Основная часть		
		Кихон 8 кю		
		Базовые стойки		
		Киба-дачи	По 5 повторений в каждой стойке. 3 повторения (1 раз под счет, 2 другие - могорей).	
		Санчин дачи		
		Дзенкуцу-дачи		
		шаг вперед, шаг назад		
		Рэнраку **с** шагом вперед Сэйкэн гяку-цуки тюдан, Хидари маэ-гэри тюдан тюсоку.		
		Миги маэ-гэри тюдан тюсоку. Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.		
		Тайкеку сонно сан на месте		
		ОФП	20 раз каждое упражнение	
		-отжиманий на сэйкэн	2 подхода	
		-отжиманий на пяти пальцах (на коленях)	По 3 раза	
		Растяжка 1) лягушка 2) мостик 3) шпагат (продольный)	зафиксировать положение	

30.05	15-00	**Подготовительная часть**		
		Медленный бег на месте		
		Разминка на месте		
		1) И.п. правая рука вверху левая внизу		
		1.1-2 рывки руками	5-8 мин	
		2.3-4 смена положения рук	2-3мин	
		2) И.п. руки вверх		
		1.1-2круговые вращения вперед		
		2.3-4круговые вращения назад	15 сек	
		3) И.п. ноги врозь, руки на поясе	15 сек	
		1.наклон туловища вправо , руки вверх	15 сек	
		2.И.п.	15сек	
		3.наклон туловища влево, руки вверх		
		4.И.п.		
		Основная часть		
		Кумите		
		Бой с тень (на месте без передвижений)	по 2 минуты	
		Челнок на ногах +разножка	2 раунда	
		Связки руками +ноги		
		+май-гери +маваси-гери;	По 15 повторений каждая связка	
		+маваси-гери+май-гери;		
		+маваси-гери+йоко-гери;		
		хидза атэ+ маваси-гери;		
		лоу кик+кин-гери		
		май-гери+маваши дзедан		
		ОФП		
		-отжимание с хлопком перед грудью	По 20 раз каждое упражнение	
		-подъемов туловища		
		-приседаний		
		Растяжка 1) лягушка 2) мостик 3) шпагат (продольный)	По 1 подходу	

26.05	16-40	**Подготовительная часть**	5-8 мин	1Б
		Медленный бег на месте	2-3мин	
		Разминка на месте		
		1) И.п. правая рука вверху левая внизу		
		1.1-2 рывки руками	15 сек	
		2.3-4 смена положения рук	15 сек	
		2) И.п. руки вверх	15 сек	
		1.1-2круговые вращения вперед	15сек	
		2.3-4круговые вращения назад		
		3) И.п. ноги врозь, руки на поясе		
		1.наклон туловища вправо , руки вверх		
		2.И.п.		
		3.наклон туловища влево, руки вверх		
		4.И.п.		
		Основная часть		
		Кихон 10 кю	Каждый удар по 10 раз	
		Удары руками: 1. Сэйкэн моротэ-цуки дзёдан; 2. Сэйкэн моротэ-цуки тюдан; 3. Сэйкэн моротэ-цуки гедан; 4. Сэйкэн ой-цуки дзёдан; 5. Сэйкэн ой-цуки тюдан; 6. Сэйкэн ой-цуки гедан.	Каждый блок по 10	
		Блоки: 7. Сэйкэн дзёдан-укэ; 8. Сэйкэн маэ гэдан-барай.	На месте 2 раза(1 раз могорей)	
		Удары ногами: 9. Хидза-гэри; 10. Кин-гэри.		
		Тайкеку сону ич	По 20 раз каждый вид упражнений	
		ОФП - Отжимание от пола 3 вида (двойная ширина плеч, руки на ширине плеч, ладони вместе)		
		Приседания 3 вида (ноги вместе, ширина плеч, двойная ширена плеч)	По 10 секунд каждое упражнение	
		-пресс подъем одних ног(лежа на спине ноги прямые ,поднятие ног до 90 градусов		
		Растяжка 1) лягушка 2) мостик 3) шпагат (продольный)	5-8 мин	

28.05	16-40	**Подготовительная часть**	2-3мин	
		Медленный бег на месте		
		Разминка на месте		
		1) И.п. правая рука вверху левая внизу	15 сек	
		1.1-2 рывки руками	15 сек	
		2.3-4 смена положения рук	15 сек	
		2) И.п. руки вверх	15сек	
		1.1-2круговые вращения вперед		
		2.3-4круговые вращения назад		
		3) И.п. ноги врозь, руки на поясе		
		1.наклон туловища вправо , руки вверх		
		2.И.п.		
		3.наклон туловища влево, руки вверх		
		4.И.п.		
		Основная часть	По 5 повторений в	
		Техника Кихон 9 кю	каждой стойке. 3 повторения (1 раз под счет, 2 другие - могорей).	
		- стандартное исполнение,		
		Кихон в перемещении, стойка Санчин дати (3 шага вперед, поворот, 3 шага назад, поворот).		
		Санбон кумитэ на месте и в условном перемещении.		
		Тайкеку сонно ни на месте.	По 20 раз каждое упражнение	
		ОФП		
		-отжиманий на сэйкэн		
		-отжиманий на пяти пальцах (на коленях)		
		-подъемов туловища		
		-приседаний 3 вида (ноги вместе, ширина плеч, двойная ширена плеч)	По 1 минуте каждое упражнение	
		Растяжка		
		1)Бабочка(Сесть на пол, соединить стопы вместе, затем локтями развести ноги в стороны) 2) гимнастический мост	5-8 мин	

30.05	16-40	**Подготовительная часть**	2-3мин	
		Медленный бег на месте		
		Разминка на месте		
		1) И.п. правая рука вверху левая внизу	15 сек	
		1.1-2 рывки руками	15 сек	
		2.3-4 смена положения рук	15 сек	
		2) И.п. руки вверх	15сек	
		1.1-2круговые вращения вперед		
		2.3-4круговые вращения назад		
		3) И.п. ноги врозь, руки на поясе		
		1.наклон туловища вправо , руки вверх		
		2.И.п.		
		3.наклон туловища влево, руки вверх	по 2 минуты	
		4.И.п.	2 раунда	
		Кумите		
		Бой с тень (на месте без передвижений)		
		Связки руками +ноги		
		а). два цуки+май-гери +маваси-гери;	По 15 повторений каждая связка	
		б). два цуки+маваси-гери		
		в). два цуки+маваси-гери		
		г). два цуки+хидза атэ+		
		д). два цуки+лоу кик+		
		ОФП		
		-отжиманий (на коленях)	По 20 раз каждое упражнение	
		-подъемов туловища	По 1 подход	
		-приседаний	Каждое упражнение	
		Растяжка 1) лягушка 2) мостик 3) шпагат (продольный)		