

дата	время начало тренир овки	Содержание материала	дозировка	группа СОГ
12.05	18-30	<p>Подготовительная часть</p> <p>Медленный бег на месте</p> <p>Разминка на месте</p> <p>1) И.п. правая рука вверху левая внизу</p> <p>1.1-2 рывки руками</p> <p>2.3-4 смена положения рук</p> <p>2) И.п. руки вверх</p> <p>1.1-2 круговые вращения вперед</p> <p>2.3-4 круговые вращения назад</p> <p>3) И.п. ноги врозь, руки на поясе</p> <p>1.наклон туловища вправо , руки вверх</p> <p>2.И.п.</p> <p>3.наклон туловища влево, руки вверх</p> <p>4.И.п.</p> <p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</p> <p>-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.</p> <p>Затем блок с руками, делаем смену рук, соблюдая при этом полную концентрацию в последний момент.</p> <p>-Отработка блока дзедан-уке. Вначале делаем не быстро, «продумываем» каждое движение, затем увеличиваем скорость.</p> <p>ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> - Приседания с выпрыгиванием в верх. - Пресс-склепка (И.п. лежа на полу, ноги прямые, одновременный подъем туловища, сбор ног к рукам в центр) -Разножка 	<p>5-8 мин</p> <p>2-3мин</p> <p>15 сек</p> <p>15 сек</p> <p>15 сек</p> <p>15сек</p> <p>По 5 минут каждой рукой</p> <p>Поочередно меняем руки</p> <p>Ускоряемся на 2 секунды</p> <p>Каждой рукой</p> <p>По 25 повторений каждое упражнение</p>	

14.05	14.00	<p>Подготовительная часть</p> <p>Медленный бег на месте</p> <p>Разминка на месте</p> <p>1) И.п. правая рука вверху левая внизу</p> <p>1.1-2 рывки руками</p> <p>2.3-4 смена положения рук</p> <p>2) И.п. руки вверх</p> <p>1.1-2 круговые вращения вперед</p> <p>2.3-4 круговые вращения назад</p> <p>3) И.п. ноги врозь, руки на поясе</p> <p>1.наклон туловища вправо , руки вверх</p> <p>2.И.п.</p> <p>3.наклон туловища влево, руки вверх</p> <p>4.И.п.</p> <p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</p> <p>Кихон 10 кю стандартное исполнение, в замедленном темпе , в ускоренном темпе</p> <p>Иппон қумитэ ити, иппон қумитэ ни на месте и в перемещении (шаг вперед, шаг назад).</p> <p>Тайкеку сонно ити на мест</p> <p>3. ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> - Пружина в упоре лежа (колени к груди) -Пресс отрывание ног от пола <p>Растяжка</p> <p>"гимнастический мост" "самолет"(ноги руки оторвать от пола)</p> <p>Шпагат (поперечный ,продольный)</p>	<p>5-8 мин</p> <p>2-3мин</p> <p>15 сек</p> <p>15 сек</p> <p>15 сек</p> <p>15сек</p> <p>По 5 повторений в каждой стойке. 3 повторения</p> <p>(1 раз под счет, 2 другие - могорей</p> <p>Каждое упражнение по 1 минуте</p> <p>По 20 повторений каждое упражнение</p> <p>10 секунд задержаться</p>

11.05	17-00	<p>Подготовительная часть</p> <p>Медленный бег на месте</p> <p>Разминка на месте</p> <p>1) И.п. правая рука вверху левая внизу</p> <p>1.1-2 рывки руками</p> <p>2.3-4 смена положения рук</p> <p>2) И.п. руки вверх</p> <p>1.1-2 круговые вращения вперед</p> <p>2.3-4 круговые вращения назад</p> <p>3) И.п. ноги врозь, руки на поясе</p> <p>1.наклон туловища вправо , руки вверх</p> <p>2.И.п.</p> <p>3.наклон туловища влево, руки вверх</p> <p>4.И.п.</p> <p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</p> <p>Техника Кихон 9 кю</p> <ul style="list-style-type: none"> - стандартное исполнение, в замедленном темпе, в ускоренном темпе <p>стойка Санчин дати (3 шага вперед, поворот, 3 шага назад, поворот).</p> <p>Санбон кумитэ на месте.</p> <p>Тайкеку сонно ни на месте.</p> <p>ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> - Отжимание от пола 3 вида (двойная ширина плеч, руки на ширине плеч, ладони вместе) <p>Приседания 3 вида (ноги вместе, ширина плеч, двойная ширена плеч)</p> <ul style="list-style-type: none"> -пресс подъем одних ног(лежа на спине ноги прямые ,поднятие ног до 90 градусов <p>Заключительная часть</p> <p>Растяжка</p> <p>1)Стояка на лопатках 2) Гимнастический мост</p>	<p>5-8 мин</p> <p>2-3мин</p> <p>15 сек</p> <p>15 сек</p> <p>15 сек</p> <p>15сек</p> <p>По 5 повторений в каждой стойке. 3 повторения (1 раз под счет, 2 другие - мокорей).</p> <p>20 раз каждое упражнение 2 подхода</p> <p>По 3 раза зафиксировать положение</p>	1Б
-------	-------	---	---	-----------

13.05	17-00	<p>Подготовительная часть</p> <p>Медленный бег на месте</p> <p>Разминка на месте</p> <p>1) И.п. правая рука вверху левая внизу</p> <p>1.1-2 рывки руками</p> <p>2.3-4 смена положения рук</p> <p>2) И.п. руки вверх</p> <p>1.1-2 круговые вращения вперед</p> <p>2.3-4 круговые вращения назад</p> <p>3) И.п. ноги врозь, руки на поясе</p> <p>1.наклон туловища вправо , руки вверх</p> <p>2.И.п.</p> <p>3.наклон туловища влево, руки вверх</p> <p>4.И.п.</p> <p>Основная часть</p> <p>Кумите</p> <p>Бой с тень (на месте без передвижений)</p> <p>Связки руками +ноги</p> <p>а). два цуки+май-гери +шита-цуки;</p> <p>б). два цуки+маваси-гери+май-гери;</p> <p>в). два цуки+маваси-гери</p> <p>г). два цуки+хидза атэ+</p> <p>д). два цуки+лоу кик+ шита-цуки-;</p> <p>е). два цуки + май-кэагэ</p> <p>ОФП</p> <p>-отжиманий на сэйкэн</p> <p>-отжиманий на пяти пальцах (на коленях)</p> <p>-подъемов туловища</p> <p>-приседаний</p>	<p>5-8 мин</p> <p>2-3мин</p> <p>15 сек</p> <p>15 сек</p> <p>15 сек</p> <p>15сек</p> <p>по 2 минуты</p> <p>2 раунда</p> <p>По 15 повторений каждая связка</p> <p>По 20 раз каждое упражнение</p>
-------	-------	--	---

15.04	17-00	<p>Подготовительная часть</p> <p>Медленный бег на месте</p> <p>Разминка на месте</p> <p>1) И.п. правая рука вверху левая внизу</p> <p>1.1-2 рывки руками</p> <p>2.3-4 смена положения рук</p> <p>2) И.п. руки вверх</p> <p>1.1-2 круговые вращения вперед</p> <p>2.3-4 круговые вращения назад</p> <p>3) И.п. ноги врозь, руки на поясе</p> <p>1.наклон туловища вправо , руки вверх</p> <p>2.И.п.</p> <p>3.наклон туловища влево, руки вверх</p> <p>4.И.п.</p> <p>Основная часть</p> <p>выполнение, комбинаций, комплекса упражнений. -сото-uke.-gyaku -tsuki -uchi-uke. –gyaku-tsuki.</p> <p>Отработка остальных технических действий: -(age-uké) (soto-uké) (oí-tsuki) (mae-geri)</p> <p>Тайкеку сонно ни на месте.</p> <p>ОФП</p> <p>Отжимание от пола 3 вида (двойная ширина плеч, руки на ширине плеч, ладони вместе)</p> <p>Приседания 3 вида (ноги вместе, ширина плеч, двойная ширена плеч)</p> <p>Растяжка 1) стойка на лопатках 2) шпагат (продольный)\ </p>	<p>5-8 мин</p> <p>2-3мин</p> <p>15 сек</p> <p>15 сек</p> <p>15 сек</p> <p>15сек</p> <p>По 15 раз каждый удар</p> <p>По 15 раз с каждой рукой</p> <p>В среднем темпе</p> <p>По 20 повторений каждое упражнение</p>
-------	-------	--	---

12.05	15-00	<p>Подготовительная часть</p> <p>Медленный бег на месте</p> <p>Разминка на месте</p> <p>1) И.п. правая рука вверху левая внизу</p> <p>1.1-2 рывки руками</p> <p>2.3-4 смена положения рук</p> <p>2) И.п. руки вверх</p> <p>1.1-2 круговые вращения вперед</p> <p>2.3-4 круговые вращения назад</p> <p>3) И.п. ноги врозь, руки на поясе</p> <p>1.наклон туловища вправо , руки вверх</p> <p>2.И.п.</p> <p>3.наклон туловища влево, руки вверх</p> <p>4.И.п.</p> <p>Основная часть</p> <p>Кихон 8 кю</p> <p>Базовые стойки шаг вперед, шаг назад</p> <p>Рэнраку с шагом вперед Сэйкэн гяку-цуки тюдан, Хидари маэ-гэри тюдан тюсоку.</p> <p>Миги маэ-гэри тюдан тюсоку. Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.</p> <p>Тайкеку сонно сан на месте</p> <p>ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> - Отжимание от пола 3 вида (двойная ширина плеч, руки на ширине плеч, ладони вместе) <p>Приседания 3 вида (ноги вместе, ширина плеч, двойная ширена плеч)</p> <p>Растяжка 1) стойка на лопатках 2) шпагат (продольный)\\</p> <p>Растяжка</p> <p>1)Стояка на лопатках 2) Гимнастический мост</p>	<p>упражнение</p> <p>5-8 мин</p> <p>2-3мин</p> <p>15 сек</p> <p>15 сек</p> <p>15 сек</p> <p>15сек</p> <p>По 10 счетов в каждой стойке</p> <p>По 3 раза в каждой стойке каждый</p> <p>рэнраку. 3 повторения</p> <p>По 20 раз каждое упражнение</p> <p>По одному разу</p> <p>Каждое упражнение</p>	1Б
-------	-------	---	--	-----------

14.05	15-00	<p>Подготовительная часть</p> <p>Медленный бег на месте</p> <p>Разминка на месте</p> <p>1) И.п. правая рука вверху левая внизу</p> <p>1.1-2 рывки руками</p> <p>2.3-4 смена положения рук</p> <p>2) И.п. руки вверх</p> <p>1.1-2 круговые вращения вперед</p> <p>2.3-4 круговые вращения назад</p> <p>3) И.п. ноги врозь, руки на поясе</p> <p>1.наклон туловища вправо , руки вверх</p> <p>2.И.п.</p> <p>3.наклон туловища влево, руки вверх</p> <p>4.И.п.</p> <p>Основная часть</p> <p>Кумите</p> <p>Бой с тень (на месте без передвижений)</p> <p>-Челнок на месте</p> <p>Связки руками +ноги</p> <ul style="list-style-type: none"> - два цуки+май-гери +маваси-гери; -два цуки+маваси-гери - два цуки+маваси-гери - два цуки+хидза атэ+ маваси-гери; - два цуки+лоу кик+ -два цуки + урамаваси-гери <p>ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> - Отжимание от пола 3 вида (двойная ширина плеч, руки на ширине плеч, ладони вместе) Приседания 3 вида (ноги вместе, ширина плеч, двойная ширена плеч) -пресс подъем одних ног(поднятие ног до 90 градусов) 	<p>5-8 мин</p> <p>2-3мин</p> <p>15 сек</p> <p>15 сек</p> <p>15 сек</p> <p>15сек</p> <p>по 2 минуты</p> <p>2 раунда</p> <p>По 15 повторений каждая связка</p> <p>По 20 раз каждое упражнение</p>
-------	-------	--	---

		Растяжка 1)Бабочка(Сесть на пол, соединить стопы вместе, затем локтями развести ноги в стороны) 2) гимнастический мост	По одному разу Каждое упражнение
16.05	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 1.1-2 круговые вращения вперед 2.3-4 круговые 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

11.05	15-00	<p>Подготовительная часть</p> <p>Медленный бег на месте</p> <p>Разминка на месте</p> <p>1) И.п. правая рука вверху левая внизу</p> <p>1.1-2 рывки руками</p> <p>2.3-4 смена положения рук</p> <p>2) И.п. руки вверх</p> <p>1.1-2 круговые вращения вперед</p> <p>2.3-4 круговые вращения назад</p> <p>3) И.п. ноги врозь, руки на поясе</p> <p>1.наклон туловища вправо , руки вверх</p> <p>2.И.п.</p> <p>3.наклон туловища влево, руки вверх</p> <p>4.И.п.</p> <p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</p> <p>Техника Кихон 10 кю</p> <p>Удары на месте</p> <p>Гедан-барай</p> <p>Дзедан –уке</p> <p>Ой-цуки дзедан тюдан гедан</p> <p>- стандартное исполнение,</p> <p>Кихон в перемещении, стойка дзенкуцу-дачи (3 шага вперед, поворот, 3 шага назад, поворот).</p> <p>Тайкеку сонно ичи на месте.</p> <p>ОФП</p> <p>- Отжимание от пола 3 вида (двойная ширина плеч, руки на ширине плеч, ладони вместе)</p> <p>Приседания 3 вида (ноги вместе, ширина плеч, двойная ширена плеч)</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Растяжка 1)Бабочка(Сесть на пол, соединить стопы вместе, затем</p>	<p>5-8 мин</p> <p>2-3мин</p> <p>15 сек</p> <p>15 сек</p> <p>15 сек</p> <p>15сек</p> <p>По 5 повторений в каждой стойке. 3 повторения (1 раз под счет, 2 другие - могорей).</p> <p>20 раз каждое упражнение</p> <p>2 подхода</p> <p>По 3 раза зафиксировать положение</p>	1Б
-------	-------	--	--	-----------

13.05	15-00	<p>Подготовительная часть</p> <p>Медленный бег на месте</p> <p>Разминка на месте</p> <p>1) И.п. правая рука вверху левая внизу</p> <p>1.1-2 рывки руками</p> <p>2.3-4 смена положения рук</p> <p>2) И.п. руки вверх</p> <p>1.1-2 круговые вращения вперед</p> <p>2.3-4 круговые вращения назад</p> <p>3) И.п. ноги врозь, руки на поясе</p> <p>1.наклон туловища вправо , руки вверх</p> <p>2.И.п.</p> <p>3.наклон туловища влево, руки вверх</p> <p>4.И.п.</p> <p>Основная часть</p> <p>Кихон 8 кю</p> <p>Базовые стойки</p> <p>Киба-дачи</p> <p>Санчин дачи</p> <p>Дзенкуцу-дачи</p> <p>шаг вперед, шаг назад</p> <p>Рэнраку с шагом вперед Сэйкэн гяку-цуки тюдан, Хидари маэ-гэри тюдан тюсоку.</p> <p>Миги маэ-гэри тюдан тюсоку. Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.</p> <p>Тайкеку сонно сан на месте</p> <p>ОФП</p> <p>-отжиманий на сэйкэн</p> <p>-отжиманий на пяти пальцах (на коленях)</p> <p>Растяжка 1) лягушка 2) мостик 3) шпагат (продольный)</p>	<p>5-8 мин</p> <p>2-3мин</p> <p>15 сек</p> <p>15 сек</p> <p>15 сек</p> <p>15сек</p> <p>По 5 повторений в каждой стойке. 3 повторения (1 раз под счет, 2 другие - могорей).</p> <p>20 раз каждое упражнение</p> <p>2 подхода</p> <p>По 3 раза зафиксировать положение</p>

15.05	15-00	<p>Подготовительная часть</p> <p>Медленный бег на месте</p> <p>Разминка на месте</p> <p>1) И.п. правая рука вверху левая внизу 1.1-2 рывки руками</p> <p>2.3-4 смена положения рук</p> <p>2) И.п. руки вверх 1.1-2 круговые вращения вперед</p> <p>2.3-4 круговые вращения назад</p> <p>3) И.п. ноги врозь, руки на поясе 1.наклон туловища вправо , руки вверх</p> <p>2.И.п.</p> <p>3.наклон туловища влево, руки вверх</p> <p>4.И.п.</p> <p>Основная часть</p> <p>Кумите</p> <p>Бой с тень (на месте без передвижений)</p> <p>Челнок на ногах +разножка</p> <p>Связки руками +ноги</p> <p>+май-гери +маваси-гери; +маваси-гери+май-гери; +маваси-гери+йоко-гери; хидза атэ+ маваси-гери; лоу кик+кин-гери май-гери+маваши дзедан</p> <p>ОФП</p> <p>-отжимание с хлопком перед грудью -подъемов туловища -приседаний</p> <p>Растяжка 1) лягушка 2) мостик 3) шпагат (продольный)</p>	<p>5-8 мин</p> <p>2-3мин</p> <p>15 сек</p> <p>15 сек</p> <p>15 сек</p> <p>15сек</p> <p>по 2 минуты</p> <p>2 раунда</p> <p>По 15 повторений каждая связка</p> <p>По 20 раз каждое упражнение</p> <p>По 1 подходу</p>
-------	-------	---	---

12.05	16-40	<p>Подготовительная часть</p> <p>Медленный бег на месте</p> <p>Разминка на месте</p> <p>1) И.п. правая рука вверху левая внизу</p> <p>1.1-2 рывки руками</p> <p>2.3-4 смена положения рук</p> <p>2) И.п. руки вверх</p> <p>1.1-2 круговые вращения вперед</p> <p>2.3-4 круговые вращения назад</p> <p>3) И.п. ноги врозь, руки на поясе</p> <p>1.наклон туловища вправо , руки вверх</p> <p>2.И.п.</p> <p>3.наклон туловища влево, руки вверх</p> <p>4.И.п.</p> <p>Основная часть</p> <p>Кихон 10 кю</p> <p>Удары руками:</p> <ol style="list-style-type: none"> Сэйкэн моротэ-цуки дзёдан; Сэйкэн моротэ-цуки тюдан; Сэйкэн моротэ-цуки гедан; Сэйкэн ой-цуки дзёдан; Сэйкэн ой-цуки тюдан; Сэйкэн ой-цуки гедан. <p>Блоки:</p> <ol style="list-style-type: none"> Сэйкэн дзёдан-укэ; Сэйкэн маэ гэдан-барай. <p>Удары ногами:</p> <ol style="list-style-type: none"> Хидза-гэри; Кин-гэри. <p>Тайкеку сону ич</p> <p>ОФП</p> <p>- Отжимание от пола 3 вида (двойная ширина плеч, руки на ширине плеч, ладони вместе)</p> <p>Приседания 3 вида (ноги вместе, ширина плеч, двойная ширена плеч)</p> <p>-пресс подъем одних ног(лежа на спине ноги прямые ,поднятие ног до 90 градусов</p> <p>Растяжка 1) лягушка 2) мостик 3) шпагат (продольный)</p>	<p>5-8 мин</p> <p>2-3мин</p> <p>15 сек</p> <p>15 сек</p> <p>15 сек</p> <p>15сек</p> <p>Каждый удар по 10 раз</p> <p>Каждый блок по 10</p> <p>На месте 2 раза(1 раз могорей)</p> <p>По 20 раз каждый вид упражнений</p> <p>По 10 секунд каждое упражнение</p> <p>5-8 мин</p>	1Б
-------	-------	---	---	----

14.05	16-40	<p>Подготовительная часть</p> <p>Медленный бег на месте</p> <p>Разминка на месте</p> <p>1) И.п. правая рука вверху левая внизу</p> <p>1.1-2 рывки руками</p> <p>2.3-4 смена положения рук</p> <p>2) И.п. руки вверх</p> <p>1.1-2 круговые вращения вперед</p> <p>2.3-4 круговые вращения назад</p> <p>3) И.п. ноги врозь, руки на поясе</p> <p>1.наклон туловища вправо , руки вверх</p> <p>2.И.п.</p> <p>3.наклон туловища влево, руки вверх</p> <p>4.И.п.</p> <p>Основная часть</p> <p>Техника Кихон 9 кю</p> <ul style="list-style-type: none"> - стандартное исполнение, <p>Кихон в перемещении, стойка Санчин дати (3 шага вперед, поворот, 3 шага назад, поворот).</p> <p>Санбон кумитэ на месте и в условном перемещении.</p> <p>Тайкеку сонно ни на месте.</p> <p>ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> -отжиманий на сэйкэн -отжиманий на пяти пальцах (на коленях) -подъемов туловища -приседаний 3 вида (ноги вместе, ширина плеч, двойная ширена плеч) <p>Растяжка</p> <p>1)Бабочка(Сесть на пол, соединить стопы вместе, затем локтями развести ноги в стороны) 2) гимнастический мост</p>	<p>2-3мин</p> <p>15 сек</p> <p>15 сек</p> <p>15 сек</p> <p>15сек</p> <p>По 5 повторений в каждой стойке. 3 повторения (1 раз под счет, 2 другие - моторей).</p> <p>По 20 раз каждое упражнение</p> <p>По 1 минуте каждое упражнение</p> <p>5-8 мин</p>
-------	-------	---	--

16.05	16-40	<p>Подготовительная часть</p> <p>Медленный бег на месте</p> <p>Разминка на месте</p> <p>1) И.п. правая рука вверху левая внизу</p> <p>1.1-2 рывки руками</p> <p>2.3-4 смена положения рук</p> <p>2) И.п. руки вверх</p> <p>1.1-2 круговые вращения вперед</p> <p>2.3-4 круговые вращения назад</p> <p>3) И.п. ноги врозь, руки на поясе</p> <p>1.наклон туловища вправо , руки вверх</p> <p>2.И.п.</p> <p>3.наклон туловища влево, руки вверх</p> <p>4.И.п.</p> <p>Кумите</p> <p>Бой с тень (на месте без передвижений)</p> <p>Связки руками +ноги</p> <p>а). два цуки+май-гери +маваси-гери;</p> <p>б). два цуки+маваси-гери</p> <p>в). два цуки+маваси-гери</p> <p>г). два цуки+хидза атэ+</p> <p>д). два цуки+лоу кик+</p> <p>ОФП</p> <p>-отжиманий (на коленях)</p> <p>-подъемов туловища</p> <p>-приседаний</p> <p>Растяжка 1) лягушка 2) мостик 3) шпагат (продольный)</p>	<p>2-3мин</p> <p>15 сек</p> <p>15 сек</p> <p>15 сек</p> <p>15сек</p> <p>по 2 минуты</p> <p>2 раунда</p> <p>По 15 повторений каждая связка</p> <p>По 20 раз каждое упражнение</p> <p>По 1 подход</p> <p>Каждое упражнение</p>
-------	-------	--	--