Отделение киокусинкай
Маршрутный лист
(индивидуальный план)
для учащихся тренера-преподавателя Тарураевой В.Ю.
на период с 20 по 26 апреля 2020 года.

| Дата | Время начало тренировки | Содержание материала | Дозировка | Группа |
|---|---|---|---|---|
| 21.04 | 18-30 | **Подготовительная часть** | | СОГ |
| | | 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<br>Каждой рукой | |
| | | **ОФП** | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | - Приседания с выпрыгиванием в верх.<br>- Пресс-склепка (И.п. лежа на полу, ноги прямые, одновременный подъем туловища, сбор ног к рукам в центр)<br>-Разножка | По 25 повторений каждое упражнение | |
| 23.04 | 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 | | |
| | | **3. ОФП** | Каждое упражнение по 1 минуте | |
| | | - Пружина в упоре лежа (колени к груди) | | |
| | | -Пресс отрывание ног от пола | По 20 повторений каждое упражнение | |
| | | **Растяжка** | | |
| | | "гимнастический мост" “самолет”(ноги руки оторвать от пола ) | | |
| | | Шпагат (поперечный ,продольный ) | 10 секунд задержатся | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 20.04 | 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 | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 22.04 | 17-00 | ,поднятие ног до 90 градусов<br>**Заключительная часть**<br>Растяжка<br>1)Стояка на лопатках 2) Гимнастический мост<br>**Подготовительная часть**<br>Медленный бег на месте<br>Разминка на месте<br>1) И.п. правая рука вверху левая внизу<br>1.1-2 рывки руками<br>2.3-4 смена положения рук<br>2) И.п. руки вверх<br>1.1-2круговые вращения вперед<br>2.3-4круговые вращения назад<br>3) И.п. ноги врозь, руки на поясе<br>1.наклон туловища вправо , руки вверх<br>2.И.п.<br>3.наклон туловища влево, руки вверх<br>4.И.п.<br>**Основная часть**<br>Кумите<br>Бой с тень (на месте без передвижений)<br>Связки руками +ноги<br>а). два цуки+май-гери +шита-цуки;<br>б). два цуки+маваси-гери+май-гери;<br>в). два цуки+маваси-гери<br>г). два цуки+хидза атэ+<br>д). два цуки+лоу кик+ шита-цуки-;<br>е). два цуки + май-кэагэ<br>ОФП<br>-отжиманий на сэйкэн | По 3 раза<br>зафиксировать положение<br>5-8 мин<br>2-3мин<br>15 сек<br>15 сек<br>15 сек<br>15сек<br>по 2 минуты<br>2 раунда<br>По 15 повторений каждая связка<br>По 20 раз каждое | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | -отжиманий на пяти пальцах (на коленях)<br>-подъемов туловища<br>-приседаний | упражнение | |
| 24.04 | 17-00 | **Подготовительная часть**<br>Медленный бег на месте<br>Разминка на месте<br>1) И.п. правая рука вверху левая внизу<br>1.1-2 рывки руками<br>2.3-4 смена положения рук<br>2) И.п. руки вверх<br>1.1-2круговые вращения вперед<br>2.3-4круговые вращения назад<br>3) И.п. ноги врозь, руки на поясе<br>1.наклон туловища вправо , руки вверх<br>2.И.п.<br>3.наклон туловища влево, руки вверх<br>4.И.п.<br>**Основная часть**<br>выполнение, комбинаций, комплекса упражнений.<br>-сото–уке.-гяку -цуки<br>-учи-уке. –гяку-цуки.<br>Отработка остальных технических действий:<br>-(аге-укэ)<br>(сото-укэ)<br>(ой-цуки)<br>(мае-гери)<br>Тайкеку сонно ни на месте.<br>**ОФП**<br>Отжимание от пола 3 вида (двойная ширина плеч, руки на | 5-8 мин<br>2-3мин<br>15 сек<br>15 сек<br>15 сек<br>15сек<br>По 15 раз каждый удар<br>По 15 раз с каждой руки<br>В среднем темпе | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | ширине плеч, ладони вместе)<br>Приседания 3 вида (ноги вместе, ширина плеч, двойная ширена плеч)<br>Растяжка 1) стойка на лопатках 2) шпагат (продольный)\\ | По 20 повторений каждое упражнение | |
| 21.04 | 15-00 | **Подготовительная часть**<br>Медленный бег на месте<br>Разминка на месте<br>1) И.п. правая рука вверху левая внизу<br>1.1-2 рывки руками<br>2.3-4 смена положения рук<br>2) И.п. руки вверх<br>1.1-2круговые вращения вперед<br>2.3-4круговые вращения назад<br>3) И.п. ноги врозь, руки на поясе<br>1.наклон туловища вправо , руки вверх<br>2.И.п.<br>3.наклон туловища влево, руки вверх<br>4.И.п.<br>**Основная часть**<br>**Кихон 8 кю**<br>Базовые стойки шаг вперед, шаг назад<br>Рэнраку **с** шагом вперед Сэйкэн гяку-цуки тюдан, Хидари маэ-гэри тюдан тюсоку.<br>Миги маэ-гэри тюдан тюсоку. Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.<br>Тайкеку сонно сан на месте<br>**ОФП**<br>- Отжимание от пола 3 вида (двойная ширина плеч, руки на ширине плеч, ладони вместе)<br>Приседания 3 вида (ноги вместе, ширина плеч, двойная ширена плеч) | упражнение<br>5-8 мин<br>2-3мин<br>15 сек<br>15 сек<br>15 сек<br>15сек<br>По 10 счетов в каждой стойке<br>По 3 раза в каждой стойке каждый<br>рэнраку. 3 повторения<br>По 20 раз каждое упражнение | **1Б** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 23.04 | 15-00 | Растяжка 1) стойка на лопатках 2) шпагат (продольный)\\<br><br>**Растяжка**<br>1)Стояка на лопатках 2) Гимнастический мост<br><br>**Подготовительная часть**<br>Медленный бег на месте<br>Разминка на месте<br>1) И.п. правая рука вверху левая внизу<br>1.1-2 рывки руками<br>2.3-4 смена положения рук<br>2) И.п. руки вверх<br>1.1-2круговые вращения вперед<br>2.3-4круговые вращения назад<br>3) И.п. ноги врозь, руки на поясе<br>1.наклон туловища вправо , руки вверх<br>2.И.п.<br>3.наклон туловища влево, руки вверх<br>4.И.п.<br>**Основная часть**<br>**Кумите**<br>Бой с тень (на месте без передвижений)<br>-Челнок на месте<br>Связки руками +ноги<br>- два цуки+май-гери +маваси-гери;<br>-два цуки+маваси-гери<br>- два цуки+маваси-гери<br>- два цуки+хидза атэ+ маваси-гери;<br>- два цуки+лоу кик+<br>-два цуки + урамаваси-гери | По одному разу<br>Каждое упражнение<br><br>5-8 мин<br>2-3мин<br><br>15 сек<br>15 сек<br>15 сек<br>15сек<br><br>по 2 минуты<br>2 раунда<br><br>По 15 повторений каждая связка | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 25.04 | 15-00 | **ОФП**<br>- Отжимание от пола 3 вида (двойная ширина плеч, руки на ширине плеч, ладони вместе)<br>Приседания 3 вида (ноги вместе, ширина плеч, двойная ширена плеч)<br>-пресс подъем одних ног(,поднятие ног до 90 градусов )<br>**Растяжка**<br>1)Бабочка(Сесть на пол, соединить стопы вместе, затем локтями развести ноги в стороны) 2) гимнастический мост<br><br>**Подготовительная часть**<br>Медленный бег на месте<br>Разминка на месте<br>1) И.п. правая рука вверху левая внизу<br>1.1-2 рывки руками<br>2.3-4 смена положения рук<br>2) И.п. руки вверх<br>1.1-2круговые вращения вперед<br>2.3-4круговые вращения назад<br>3) И.п. ноги врозь, руки на поясе<br>1.наклон туловища вправо , руки вверх<br>2.И.п.<br>3.наклон туловища влево, руки вверх<br>4.И.п.<br>**Основная часть**<br>Комбинации ударов<br>два цуки +маваси-гери;<br>два цуки+маваси-гери+май-гери;<br>два цуки+маваси-<br>два цуки+йоко-гери+ маваси-гери; | По 20 раз каждое упражнение<br><br>По одному разу<br>Каждое упражнение<br><br>5-8 мин<br>2-3мин<br><br>15 сек<br>15 сек<br>15 сек<br>15сек<br><br>По 15 повторений каждая связка<br><br>По 20 раз каждое упражнение | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 20.04 | 15-00 | два цуки+йоко-гери;<br>**ОФП**<br>отжиманий на сэйкэн<br>-отжиманий (широким ,узким хватом)<br>**Растяжка** 1) лягушка 3) шпагат (продольный) 3) коробочка<br>**Подготовительная часть**<br>Медленный бег на месте<br>Разминка на месте<br>1) И.п. правая рука вверху левая внизу<br>1.1-2 рывки руками<br>2.3-4 смена положения рук<br>2) И.п. руки вверх<br>1.1-2круговые вращения вперед<br>2.3-4круговые вращения назад<br>3) И.п. ноги врозь, руки на поясе<br>1.наклон туловища вправо , руки вверх<br>2.И.п.<br>3.наклон туловища влево, руки вверх<br>4.И.п.<br>**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**<br>Техника Кихон 10 кю<br>Удары на месте<br>Гедан-барай<br>Дзедан –уке<br>Ой-цуки дзедан тюдан гедан<br>- стандартное исполнение,<br>Кихон в перемещении, стойка дзенкуцу-дачи (3 шага вперед, поворот, 3 шага назад, поворот).<br>Тайкеку сонно ичи на месте.<br>**ОФП**<br>- Отжимание от пола 3 вида (двойная ширина плеч, руки на | 2 подхода<br>По 2<br>подхода каждое упражнение<br>5-8 мин<br>2-3мин<br>15 сек<br>15 сек<br>15 сек<br>15сек<br>По 5 повторений в каждой стойке. 3 повторения (1 раз под счет, 2 другие - могорей).<br>20 раз каждое упражнение<br>2 подхода | **1Б** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 22.04 | 15-00 | ширине плеч, ладони вместе)<br>Приседания 3 вида (ноги вместе, ширина плеч, двойная ширена плеч)<br>**Заключительная часть**<br>Растяжка 1)Бабочка(Сесть на пол, соединить стопы вместе, затем<br>**Подготовительная часть**<br>Медленный бег на месте<br>Разминка на месте<br>1) И.п. правая рука вверху левая внизу<br>1.1-2 рывки руками<br>2.3-4 смена положения рук<br>2) И.п. руки вверх<br>1.1-2круговые вращения вперед<br>2.3-4круговые вращения назад<br>3) И.п. ноги врозь, руки на поясе<br>1.наклон туловища вправо , руки вверх<br>2.И.п.<br>3.наклон туловища влево, руки вверх<br>4.И.п.<br>**Основная часть**<br>**Кихон 8 кю**<br>Базовые стойки<br>Киба-дачи<br>Санчин дачи<br>Дзенкуцу-дачи<br>шаг вперед, шаг назад<br>Рэнраку **с** шагом вперед Сэйкэн гяку-цуки тюдан, Хидари маэ-гэри тюдан тюсоку.<br>Миги маэ-гэри тюдан тюсоку. Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.<br>Тайкеку сонно сан на месте | По 3 раза<br>зафиксировать положение<br>5-8 мин<br>2-3мин<br>15 сек<br>15 сек<br>15 сек<br>15сек<br>По 5 повторений в каждой стойке. 3 повторения (1 раз под счет, 2 другие - могорей).<br>20 раз каждое | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 24.04 | 15-00 | **ОФП**<br>-отжиманий на сэйкэн<br>-отжиманий на пяти пальцах (на коленях)<br>**Растяжка** 1) лягушка 2) мостик 3) шпагат (продольный)<br><br>**Подготовительная часть**<br>Медленный бег на месте<br>Разминка на месте<br>1) И.п. правая рука вверху левая внизу<br>1.1-2 рывки руками<br>2.3-4 смена положения рук<br>2) И.п. руки вверх<br>1.1-2круговые вращения вперед<br>2.3-4круговые вращения назад<br>3) И.п. ноги врозь, руки на поясе<br>1.наклон туловища вправо , руки вверх<br>2.И.п.<br>3.наклон туловища влево, руки вверх<br>4.И.п.<br>**Основная часть**<br>**Кумите**<br>**Бой с тень (на месте без передвижений)**<br>Челнок на ногах +разножка<br>Связки руками +ноги<br>+май-гери +маваси-гери;<br>+маваси-гери+май-гери;<br>+маваси-гери+йоко-гери;<br>хидза атэ+ маваси-гери;<br>лоу кик+кин-гери<br>май-гери+маваши дзедан | упражнение<br>2 подхода<br>По 3 раза<br>зафиксировать положение<br><br>5-8 мин<br>2-3мин<br><br>15 сек<br>15 сек<br>15 сек<br>15сек<br><br>по 2 минуты<br>2 раунда<br><br>По 15 повторений каждая связка | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 21.04 | 16-40 | **ОФП**<br>-отжимание с хлопком перед грудью<br>-подъемов туловища<br>-приседаний<br>**Растяжка** 1) лягушка 2) мостик 3) шпагат (продольный)<br>**Подготовительная часть**<br>Медленный бег на месте<br>Разминка на месте<br>1) И.п. правая рука вверху левая внизу<br>1.1-2 рывки руками<br>2.3-4 смена положения рук<br>2) И.п. руки вверх<br>1.1-2круговые вращения вперед<br>2.3-4круговые вращения назад<br>3) И.п. ноги врозь, руки на поясе<br>1.наклон туловища вправо , руки вверх<br>2.И.п.<br>3.наклон туловища влево, руки вверх<br>4.И.п.<br>**Основная часть**<br>**Кихон 10 кю**<br>Удары руками:<br>1. Сэйкэн моротэ-цуки дзёдан;<br>2. Сэйкэн моротэ-цуки тюдан;<br>3. Сэйкэн моротэ-цуки гедан;<br>4. Сэйкэн ой-цуки дзёдан;<br>5. Сэйкэн ой-цуки тюдан;<br>6. Сэйкэн ой-цуки гедан.<br>Блоки:<br>7. Сэйкэн дзёдан-укэ;<br>8. Сэйкэн маэ гэдан-барай.<br>Удары ногами:<br>9. Хидза-гэри;<br>10. Кин-гэри.<br>Тайкеку сону ич<br>**ОФП**<br>- Отжимание от пола 3 вида (двойная ширина плеч, руки на | По 20 раз каждое упражнение<br>По 1 подходу<br>5-8 мин<br>2-3мин<br>15 сек<br>15 сек<br>15 сек<br>15сек<br>Каждый удар по 10 раз<br>Каждый блок по 10<br>На месте 2 раза(1 раз могорей)<br>По 20 раз каждый вид упражнений | 1Б |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 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 | | |
| 23.04 | 16-40 | **Растяжка** 1) лягушка 2) мостик 3) шпагат (продольный) | 5-8 мин | |
| | | **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 | По 1 минуте | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | ширена плеч) | каждое упражнение | |
| | | **Растяжка** | | |
| | | 1)Бабочка(Сесть на пол, соединить стопы вместе, затем локтями развести ноги в стороны) 2) гимнастический мост | | |
| | | | 5-8 мин | |
| 25.04 | 16-40 | **Подготовительная часть** | | |
| | | 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. | по 2 минуты | |
| | | **Кумите** | 2 раунда | |
| | | **Бой с тень (на месте без передвижений)** | | |
| | | **Связки руками +ноги** | | |
| | | а). два цуки+май-гери +маваси-гери; | | |
| | | б). два цуки+маваси-гери | По 15 повторений каждая связка | |
| | | в). два цуки+маваси-гери | | |
| | | г). два цуки+хидза атэ+ | | |
| | | д). два цуки+лоу кик+ | | |
| | | **ОФП** | | |
| | | -отжиманий (на коленях) | | |
| | | -подъемов туловища | По 20 раз каждое упражнение | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | -приседаний<br><br>**Растяжка** 1) лягушка 2) мостик 3) шпагат (продольный) | По 1 подход<br><br>Каждое упражнение | |