Маршрутный лист

(индивидуальный план)

Для учащихся тренера-преподавателя Тарураевой В.Ю., отделение киокусинкай

на период 13.04.2020-19.04.2020

Дата	Время начало тренировки	Содержание материала	Дозировка	Группа
14.04	18-30	**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** Техника Кихон 10 кю стандартное исполнение, удвоенные техники, утроенные техники. Иппон кумитэ ити, иппон кумитэ ни на месте и в перемещении (шаг вперед, шаг назад). Тайкеку сонно ити на мест **3. ОФП** - Пружинка в упоре лежа (колени к груди) -Пресс-складка (И.п. лежа на полу, ноги прямые, подъем туловища, сбор ног к груди). **Растяжка** "гимнастический мост" Шпагат (поперечный ,продольный) **Подготовительная часть** Медленный бег на месте Разминка на месте	5-8 мин 2-3мин 15 сек 15 сек 15 сек 15сек По 5 повторений в каждой стойке. 3 повторения (1 раз под счет, 2 другие - могорей Каждое упражнение по 1 минуте 10 секунд зафиксировать	СОГ

16.04	14.00	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** -блок гедан-барай (защита нижнего уровня) на месте, ноги на ширине бёдер. Вначале выполнение без использования рук, т. к. в действии важно правильно использовать точку опоры. Затем блок с руками, делаем смену рук, соблюдая при этом полную концентрацию сил в последний момент. -Отработка блока гедан-барай. Вначале делаем не быстро, «продумываем» каждое движение, затем увеличиваем скорость. **ОФП** - Приседания с выпрыгиванием в верх. - Пресс-склепка (И.п. лежа на полу, ноги прямые, одновременный подъем туловища, сбор ног к рукам в центр) - Перпи с отжиманием (И.п упор лежа , отжался, встал, выпрыгнул вверх с хлопком ладони над головой) Растяжка 1)Шпагат (поперечный, продольный) 2) стойка на лопатках **Подготовительная часть** Медленный бег на месте	5-8 мин 2-3мин 15 сек 15 сек 15 сек 15сек По 5 минут каждой рукой Поочередно меняем руки Ускоряемся на 2 секунды Каждой рукой По 20 повторений каждое упражнение 10 секунд задержатся	

13.04	17-00	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** Техника Кихон 9 кю - 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. **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) -пресс подъем одних ног(лежа на спине ноги прямые ,поднятие ног до 90 градусов **Заключительная часть** Растяжка 1)Бабочка(Сесть на пол, соединить стопы вместе, затем локтями развести ноги в стороны) 2) гимнастический мост **Подготовительная часть** Медленный бег на месте	5-8 мин 2-3мин 15 сек 15 сек 15 сек 15сек По 5 повторений в каждой стойке. 3 повторения (1 раз под счет, 2 другие - могорей). 20 раз каждое упражнение 2 подхода По 3 раза зафиксировать положение	**1Б**

15.04	17-00	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** выполнение ранее изученных ударов, комбинаций, комплекса упражнений. -сото-удэ – уке. -аге-уке. -Гедан- барай. -Сото-уке Отработка остальных технических действий: - верхний блок (аге-укэ) - средний блок (сото-укэ) - прямой удар рукой (ой-цуки) - прямой удар ногой (мае-гери) Тайкеку сонно ни на месте. **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) Лягушка (И.п упор лежа , затем упор присев колени к груди ,ноги выбросив в И.п **Растяжка** 1) стойка на лопатках 2) шпагат (продольный) **Подготовительная часть** Медленный бег на месте	5-8 мин 2-3мин 15 сек 15 сек 15 сек 15сек По 10 раз с каждой руки По 15 раз каждый удар В среднем темпе По 20 повторений каждое упражнение По 10 секунд	

17.04	17-00	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** **Кумите** **Бой с тень (на месте без передвижений)** **Связки руками +ноги** а). два цуки+май-гери +маваси-гери; б). два цуки+маваси-гери+май-гери; в). два цуки+маваси-гери+йоко-гери; г). два цуки+хидза атэ+ маваси-гери; д). два цуки+лоу кик+ ходза атэ-; е). два цуки + урамаваси-гери+йоко-гери. **ОФП** -отжиманий на сэйкэн -отжиманий на пяти пальцах (на коленях) -подъемов туловища -приседаний **Растяжка** 1) лягушка 2) мостик 3) шпагат (продольный) **Подготовительная часть** Медленный бег на месте	5-8 мин 2-3мин 15 сек 15 сек 15 сек 15сек по 2 минуты 2 раунда По 15 повторений каждая связка По 20 раз каждое упражнение По одному разу Каждое	

14.04	15-00	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** **Кихон 8 кю** Базовые стойки 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** -отжиманий на сэйкэн -отжиманий на пяти пальцах (на коленях) -подъемов туловища -приседаний **Растяжка** 1) лягушка 2) мостик 3) шпагат (продольный) **Подготовительная часть** Медленный бег на месте	упражнение 5-8 мин 2-3мин 15 сек 15 сек 15 сек 15сек По 10 счетов в каждой стойке По 3 раза в каждой стойке каждый рэнраку. 3 повторения По 20 раз каждое упражнение По одному разу Каждое упражнение	**1Б**

16.04	15-00	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** **Кумите** **Бой с тень (на месте без передвижений)** **Связки руками +ноги** а). два цуки+май-гери +маваси-гери; б). два цуки+маваси-гери+май-гери; в). два цуки+маваси-гери+йоко-гери; г). два цуки+хидза атэ+ маваси-гери; д). два цуки+лоу кик+ ходза атэ-; е). два цуки + урамаваси-гери+йоко-гери. **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) -пресс подъем одних ног(лежа на спине ноги прямые ,поднятие ног до 90 градусов **Заключительная часть** Растяжка 1)Бабочка(Сесть на пол, соединить стопы вместе, затем	5-8 мин 2-3мин 15 сек 15 сек 15 сек 15сек по 2 минуты 2 раунда По 15 повторений каждая связка По 20 раз каждое упражнение	

		локтями развести ноги в стороны) 2) гимнастический мост		
18.04	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+май-гери +маваси-гери; два цуки+маваси-гери+май-гери; два цуки+маваси-гери+йоко-гери; два цуки+йоко-гери+ маваси-гери; два цуки+йоко-гери+ урамаваси-гери; **ОФП** отжиманий на сэйкэн -отжиманий на пяти пальцах (на коленях) **Растяжка** 1) лягушка 2) мостик 3) шпагат (продольный) **Подготовительная часть** Медленный бег на месте Разминка на месте	По одному разу Каждое упражнение 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 30 секунд каждое	

13.04	15-00	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** Техника Кихон 9 кю - 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. **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) -пресс подъем одних ног(лежа на спине ноги прямые ,поднятие ног до 90 градусов **Заключительная часть** Растяжка 1)Бабочка(Сесть на пол, соединить стопы вместе, затем локтями развести ноги в стороны) 2) гимнастический мост **Подготовительная часть** Медленный бег на месте Разминка на месте	упражнение 5-8 мин 2-3мин 15 сек 15 сек 15 сек 15сек По 5 повторений в каждой стойке. 3 повторения (1 раз под счет, 2 другие - могорей). 20 раз каждое упражнение 2 подхода По 3 раза зафиксировать положение	**1Б**

15.04	15-00	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** **Кихон 8 кю** Базовые стойки 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** -отжиманий на сэйкэн -отжиманий на пяти пальцах (на коленях) -подъемов туловища -приседаний **Растяжка** 1) лягушка 2) мостик 3) шпагат (продольный) **Подготовительная часть** Медленный бег на месте Разминка на месте	5-8 мин 2-3мин 15 сек 15 сек 15 сек 15сек По 5 повторений в каждой стойке. 3 повторения (1 раз под счет, 2 другие - могорей). 20 раз каждое упражнение 2 подхода По 3 раза зафиксировать положение	

17.04	15-00	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** **Кумите** **Бой с тень (на месте без передвижений)** **Связки руками +ноги** а). два цуки+май-гери +маваси-гери; б). два цуки+маваси-гери+май-гери; в). два цуки+маваси-гери+йоко-гери; г). два цуки+хидза атэ+ маваси-гери; д). два цуки+лоу кик+ ходза атэ-; е). два цуки + урамаваси-гери+йоко-гери. **ОФП** -отжиманий на сэйкэн -отжиманий на пяти пальцах (на коленях) -подъемов туловища -приседаний **Растяжка** 1) лягушка 2) мостик 3) шпагат (продольный) **Подготовительная часть** Медленный бег на месте Разминка на месте	5-8 мин 2-3мин 15 сек 15 сек 15 сек 15сек по 2 минуты 2 раунда По 15 повторений каждая связка По 20 раз каждое упражнение По 10 секунд	

14.04	16-40	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** **Кихон 10 кю** 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. Блоки: 7. Сэйкэн дзёдан-укэ; 8. Сэйкэн маэ гэдан-барай. Удары ногами: 9. Хидза-гэри; 10. Кин-гэри. Тайкеку сону ич **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) -пресс подъем одних ног(лежа на спине ноги прямые ,поднятие ног до 90 градусов **Растяжка** 1) лягушка 2) мостик 3) шпагат (продольный) **Подготовительная часть** Медленный бег на месте Разминка на месте	Каждое упражнение 5-8 мин 2-3мин 15 сек 15 сек 15 сек 15сек Каждый удар по 10 раз Каждый блок по 10 На месте 2 раза(1 раз могорей) По 20 раз каждый вид упражнений По 10 секунд каждое	1Б

16.04	16-40	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** Техника Кихон 9 кю - 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. **ОФП** -отжиманий на сэйкэн -отжиманий на пяти пальцах (на коленях) -подъемов туловища -приседаний 3 вида (ноги вместе, ширина плеч, двойная ширена плеч) **Растяжка** 1)Бабочка(Сесть на пол, соединить стопы вместе, затем локтями развести ноги в стороны) 2) гимнастический мост **Подготовительная часть** Медленный бег на месте	упражнение 5-8 мин 2-3мин 15 сек 15 сек 15 сек 15сек По 5 повторений в каждой стойке. 3 повторения (1 раз под счет, 2 другие - могорей). По 20 раз каждое упражнение По 1 минуте каждое упражнение	

18.04	16-40	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. **Кумите** **Бой с тень (на месте без передвижений)** **Связки руками +ноги** а). два цуки+май-гери +маваси-гери; б). два цуки+маваси-гери+май-гери; в). два цуки+маваси-гери+йоко-гери; г). два цуки+хидза атэ+ маваси-гери; д). два цуки+лоу кик+ ходза атэ-; е). два цуки + урамаваси-гери+йоко-гери. **ОФП** -отжиманий на сэйкэн -отжиманий на пяти пальцах (на коленях) -подъемов туловища -приседаний **Растяжка** 1) лягушка 2) мостик 3) шпагат (продольный)	5-8 мин 2-3мин 15 сек 15 сек 15 сек 15сек по 2 минуты 2 раунда По 15 повторений каждая связка По 20 раз каждое упражнение По 10 секунд Каждое упражнение	