

Маршрутный лист (индивидуальный план)

Для учащихся тренера-преподавателя Урусовой К.В. на период 12.05.2020-17.05.2020

Группа	Время начала тр-ки	Упражнения	Дозировка	Время начала тр-ки	Упражнения	Дозировка
СОГ	13.05.2020 17.00	Растяжка Комплекс 4 растягивающих упражнения в полушпагате. Растижка сидя на полу, ноги в стороны, ноги бабочкой (стопа к стопе, колени на полу). Техника Кихон 10, 9 кю стандартное исполнение, 3 стойки в перемещении (дзенкуцу дати, какуцу дати, санчин дати). ОФП, СФП - Приседания на правой ноге, затем на левой с использованием табуретки. - Махи ногами над ножками табуретки. (И.п. сидя перед перевернутой табуреткой выполнить под счет махи двумя ногами.) - Отжимания с переходом на предплечье.	По 10 раз каждое упражнение на каждой ноге Около 15 минут Каждое упражнение по 20 раз.	15.05.2020 17.00	Растяжка Комплекс 4 растягивающих упражнения в полушпагате. Растижка сидя на полу, ноги в стороны, ноги бабочкой (стопа к стопе, колени на полу). Техника Кихон 9 кю зачет Боевая подготовка Удары мае гери над табуреткой медленно, нога стоит на табуретке. Удары мае гери быстро из футо дати. ОФП, СФП - Прыжки на месте (разножка, руки вниз, затем руки вверх), - Пружинка в упоре лежа (попеременно правое, левое колено к груди), - Пресс со скручиванием корпуса вправо, влево. - Планка с чередованием на кулаках, пальцах и ладонях .	По 10 раз каждое упражнение на каждой ноге Каждый сдает зачет, около 15 минут Каждое упражнение по 20 сек. Каждое упр. по 1 мин.
2 Б	13.05.2020 17.00	Растяжка Комплекс 4 растягивающих упражнения в полушпагате. Растижка сидя на полу, ноги в стороны, ноги бабочкой (стопа к стопе, колени на полу). Техника Кихон 9, 8 кю - стандартное исполнение, 3 стойки в перемещении (дзенкуцу дати, какуцу дати, санчин дати). Затем добавляем блоки гедан барай, учи уке, сото уке соответственно. ОФП - Отжимания с последующим касанием рукой плеча скрестно. - Пресс-складка (И.п. лежа на полу,	По 10 раз каждое упражнение на каждой ноге По 3 повторения По мере усвоения.	15.05.2020 17.00	Растяжка Комплекс 4 растягивающих упражнения в полушпагате. Растижка сидя на полу, ноги в стороны, ноги бабочкой (стопа к стопе, колени на полу). Техника Зачет кихон 9 кю Боевая подготовка Удары мае гери с табуреткой медленно из положения нога на табуретке Удары мае гери быстро через табуретку из положения футо дати. Удары мае гери в перемещении вокруг табуретки под счет	По 10 раз каждое упражнение на каждой ноге Каждый около 15 минут Каждой ногой по 20 раз.

		<p>ноги прямые, подъем туловища, сбор ног к груди).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Глубокие выпады в прыжке. 			<ul style="list-style-type: none"> - Прыжки на месте (разножка, руки вниз, затем руки вверх), - Пружинка в упоре лежа (попеременно правое, левое колено к груди), - Пресс со скручиванием корпуса вправо, влево. - Планка с чередованием на кулаках, пальцах и ладонях . 	Каждое упражнение по 1 мин
4 Б	13.05.2020 18.00	<p>Растяжка</p> <p>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</p> <p>Техника</p> <p>Кихон 10-7 кю нон стоп</p> <p>Кихон 6 кю по 10 раз каждую технику</p> <p>Пинан сонно ни разбор элементов ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> - Отжимания с переходом на предплечья. - Пресс складка с чередованием прямо, скрестно. - Киба дати в статике. 	<p>По 10 раз каждое упражнение на каждой ноге</p> <p>Каждое упражнение по 5 раз длительностью 10 сек.</p> <p>Около 15-20 минут</p> <p>Каждое упражнение по 1 мин.</p>	15.05.2020 18.00	<p>Растяжка</p> <p>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, березка, лягушка</p> <p>Техника</p> <p>Кихон 6 кю в перемещении в стойке киба дати (шаг вперед, шаг назад)</p> <p>Боевая подготовка</p> <p>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.</p> <p>Жонглирование двумя мячами. Поймать мяч ударом ой цуки в стойке дзэнкуцу дати.</p> <p>Жонглирование одной рукой.</p> <p>Мае гери в боевой стойке в перемещении 4 способами.</p> <p>ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> - Отжимания с переходом на предплечья. - Пресс складка с чередованием прямо, скрестно. - Киба дати в статике. 	<p>По 10 раз каждое упражнение на каждой ноге</p> <p>Каждое упражнение по 5 раз длительностью 10 сек.</p> <p>15 минут</p> <p>Каждое упражнение по 1 мин.</p> <p>Около 5 минут</p> <p>Каждое упражнение по 1 мин.</p>
5 Б	13.05.2020 18.00	<p>Растяжка</p> <p>Комплекс 4 растягивающих упражнения в полушпагате.</p>	По 10 раз каждое	15.05.2020 18.00	<p>Растяжка</p> <p>Комплекс 4 растягивающих упражнения в полушпагате.</p>	По 10 раз каждое упражнение на каждой

	<p>Растяжка сидя на полу, ноги в стороны, ноги бабочкой (стопа к стопе, колени на полу). Шпага продольный, поперечный. Упражнение мостик, березка, лягушка</p> <p>Техника</p> <p>6 кю на месте стандартное исполнение, с удвоением, с утроением.</p> <p>6 кю начиная с левой руки, затем с правой.</p> <p>Пинан сонно ни удвоить каждый элемент, затем стандартное исполнение морей</p> <p>ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> - Перекат с кулака на предплечье и затем на кулаки с отжиманием - Пресс коробочка прямо, скрестно. - Выпады назад + мае гери. 	<p>упражнение на каждой ноге</p> <p>Около 10 минут</p> <p>Каждый вариант исполнения по 3 раза</p> <p>3 подхода Каждое упражнение по 15 раз</p>		<p>Растяжка сидя на полу, ноги в стороны, ноги бабочкой (стопа к стопе, колени на полу). Шпага продольный, поперечный. Упражнение мостик, березка, лягушка</p> <p>Боевая подготовка</p> <p>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.</p> <p>Жонглирование двумя мячами. Поймать мяч ударом ой цуки в стойке дзенкую дати.</p> <p>Жонглирование одной рукой. Мае гери в боевой стойке в перемещении 4 способами. Добавить удары руками. Бой с тенью.</p> <p>ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> - Перекат с кулака на предплечье и затем на кулаки с отжиманием - Пресс коробочка прямо, скрестно. - Выпады назад + мае гери. 	<p>ноге</p> <p>Каждое упражнение по 1 мин.</p> <p>Каждый раунд по 2 минуте</p> <p>3 подхода Каждое упражнение по 15 раз</p>
--	--	--	--	---	---