Маршрутный лист (индивидуальный план)

Для учащихся тренера-преподавателя Урусовой К.В. на период 27.04.2020-30.04.2020

Группа	Время начала тр-ки	Упражнения	Дозировка	Время начала тр-ки	Упражнения	Дозировка
СОГ	27.04.2020 17.00	**Растяжка** Комплекс 4 растягивающих упражнения в полушпагате. Растяжка сидя на полу, ноги в стороны, ноги бабочкой (стопа к стопе, колени на полу). **Техника** Кихон 10 кю стандартное исполнение, Кихон 9 кю, В перемещении, в стойке кокуцо дати. Тайкеку сонно ити, ни на месте. **ОФП, СФП** - Отжимания с последующим касанием рукой плеча скрестно. - Пресс-складка (И.п. лежа на полу, ноги прямые, подъем туловища, сбор ног к груди). - Глубокие выпады в прыжке.	По 10 раз каждое упражнение на каждой ноге По 10 раз каждую технику Медленно и на 1 счет 3 повторения (1 раз под счет, 2 другие - могорей). Каждое упражнение по 20 раз.	29.04.2020 17.00	**Растяжка** Комплекс 4 растягивающих упражнения в полушпагате. Растяжка сидя на полу, ноги в стороны, ноги бабочкой (стопа к стопе, колени на полу). **Техника** Кихон 10, 9 кю стандартное исполнение, Санбон кумитэ, рэнраку. **Боевая подготовка** Укрепление кистей рук с использованием гантелей весом 0,5 кг. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение кистей вправо, влево. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение кистей вверх, вниз. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение рук по-кругу вовнутрь и наружу. Перемещение приставным шагом вокруг подушки без ударов, затем с одиночным прямым ударом, затем с двойкой прямых ударов, затем с двойкой прямых+ шита цуки. **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 Каждое упражнение по 5 повторений Каждое упражнение по 30 сек. Каждое упражнение по 1 мин. Каждое упр. по 1 мин.
2 Б	27.04.2020 17.00	**Растяжка** Комплекс 4 растягивающих	По 10 раз каждое	29.04.2020 17.00	**Растяжка** Комплекс 4 растягивающих	По 10 раз каждое

		упражнения в полушпагате. Растяжка сидя на полу, ноги в стороны, ноги бабочкой (стопа к стопе, колени на полу). **Техника** Кихон 9, 8 кю - стандартное исполнение, Разбор Тайкеку сонно сан по элементам. **ОФП** - Отжимания с последующим касанием рукой плеча скрестно. - Пресс-складка (И.п. лежа на полу, ноги прямые, подъем туловища, сбор ног к груди). - Глубокие выпады в прыжке.	упражнение на каждой ноге По 3 повторения По мере усвоения. Каждое упражнение по 30 раз.		упражнения в полушпагате. Растяжка сидя на полу, ноги в стороны, ноги бабочкой (стопа к стопе, колени на полу). **Техника** Кихон 8 кю - стандартное исполнение, Кихон в перемещении, стойка Некоаси дати (шаг вперед, шаг назад). Тайкеку сонно сан на месте. **Боевая подготовка** Укрепление кистей рук с использованием гантелей весом 0,5 кг. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение кистей вправо, влево. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение кистей вверх, вниз. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение рук по-кругу вовнутрь и наружу. Перемещение приставным шагом вокруг подушки без ударов, затем с одиночным прямым ударом+хидза гери, затем с двойкой прямых ударов+хидза гери, затем с двойкой прямых+ разножка с хидза гери. **ОФП** - 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 .	упражнение на каждой ноге По 10 повторений каждой техники на месте 3 повторения Каждое упражнение по 40 сек. Каждое упражнение по 1 мин.
4 Б	27.04.2020 18.00	**Растяжка** Комплекс 4 растягивающих упражнения в полушпагате. Растяжка сидя на полу, ноги в стороны, ноги бабочкой (стопа к стопе, колени на полу). Упражнение мостик, березка,	По 10 раз каждое упражнение на каждой ноге Каждое упражнение по	29.04.2020 18.00	**Растяжка** 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	По 10 раз каждое упражнение на каждой ноге

		лягушка **Техника** Подводящие упражнения для отработки удара ёко гери. Работа с табуреткой. (Табурет как препятствие, с помощью которого устраняется ошибка не выноса бедра на начальном этапе выполнения удара.) Ёко гери из положения на четвереньках над табуреткой медленно. Ёко гери с переходм в киба дати. **ОФП** - Приседания с ударами ёко гери. - Пресс со скручиванием корпуса вправо, влево. - Берпи с отжиманием (упал отжался, встал, выпрыгнул вверх с хлопком в ладони над головой, затем 2 ёко гери.)	5 раз длительностью 10 сек. По 10 раз каждой ногой с постановкой ноги на табурет По 10 раз каждой ногой из положения футо дати перед табуреткой. По 10 раз каждой ногой. Каждое упражнение по 1 мин.		правосторонний шпагат. Упражнение мостик, березка, лягушка **Техника** Разбор элементов ката Пинан сонно ни. **Боевая подготовка** Укрепление кистей рук с использованием гантелей весом 1 кг. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение кистей вправо, влево. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение кистей вверх, вниз. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение рук по-кругу вовнутрь и наружу. Во время ведения боя с тенью выполнить под счет 3 пружинки+10 сек. ускоренной работы руками. **ОФП** - Отжимания от пола - Пружинка колени к груди. - Пресс-коробочка. - Глубокая разножка.	Каждое упражнение по 5 раз длительностью 10 сек. 15 минут Каждое упражнение по 40 сек. 10 счетов. 3 подхода Все упражнения по 10 раз.
5 Б	27.04.2020 18.00	**Растяжка** Комплекс 4 растягивающих упражнения в полушпагате. Растяжка сидя на полу, ноги в стороны, ноги бабочкой (стопа к стопе, колени на полу). Шпага продольный, поперечный. Упражнение мостик, березка, лягушка **Техника** Продолжение работы над ёко гери. Повторение подводящих упражнений для отработки удара ёко гери. (Работа с табуреткой). Разбор длинной дорожки Пинана сонно ни. **Боевая подготовка**	По 10 раз каждое упражнение на каждой ноге По 10 раз каждой ногой скрутка бедра в бок с постоновкой ноги на табурет По 10 раз каждой ногой медленное выпрямление удара с фиксацией на 5 сек из положения нога на табуретке	29.04.2020 18.00	**Растяжка** Комплекс 4 растягивающих упражнения в полушпагате. Растяжка сидя на полу, ноги в стороны, ноги бабочкой (стопа к стопе, колени на полу). Шпага продольный, поперечный. Упражнение мостик, березка, лягушка **Техника** Пинан сонно ни на месте и в прыжке. Ёко гери в киба дати с заступом спереди. **Боевая подготовка** Укрепление кистей рук с использованием гантелей весом 1 кг.	По 10 раз каждое упражнение на каждой ноге 15 минут Каждое упражнение по 1 мин.

		Укрепление кистей рук с использованием гантелей весом 1 кг. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение кистей вправо, влево. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение кистей вверх, вниз. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение рук по-кругу вовнутрь и наружу. Работа на перемещение в бок относительно табуретки (без ударов, с атакой шита цуки). **ОФП** - Приседания с выпрыгиванием колени к груди+2 удара ёко гери - Пресс со скручиванием корпуса вправо, влево. - Берпи с отжиманием и ударами ногами (2 ёко гери)	Каждое упражнение по 1 мин. 5-10 минут 3 подхода Приседания – 20 раз Пресс – 15 раз Берпи – 10 раз		- И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение кистей вправо, влево. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение кистей вверх, вниз. - И.п. ноги на ширине плеч, прямые руки на уровне плеч, вращение рук по-кругу вовнутрь и наружу. Во время ведения боя с тенью выполнить под счет 3 пружинки, 3 персс-коробочка, либо 3 берпи, затем 10 секунд с максимальной скоростью отработать руками (с гантелями). **ОФП** 5 упражнений на пресс: - Пресс-складка - пресс-складка скрестно - пресс- коробочка - пресс-коробочка скрестно - пресс короткий	10 счетов 2 подхода Каждое упражнение по 10 раз