

Индивидуальный план работы учебно-тренировочных занятий в формате электронного обучения с применением дистанционных технологий

Дата проведения 12.04-30.04.2020г.

Группы _____, по всестилевому каратэ

Тренер-преподаватель Дымчак И.А.

Тема занятий:

1. Теоретические основы в каратэ: история, терминология, правила судейства соревнований.
2. Комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки.
3. Освоение базовых элементов каратэ.

Задачи:

1. Изучение истории каратэ, освоение основной терминологии и правил участия и судейства соревнований.
2. Развитие координации, ловкости, скоростно-силовых качеств в домашних условиях.
3. Отработка базовых элементов каратэ: стойки, блоки в домашних условиях.
4. Воспитание дисциплины и внимания.

	Содержание	Доз-ка	Методические указания
	2	3	4
13.04.2020			
Практическая часть	ОРУ на месте, растяжка	15 мин	Увеличиваем амплитуду и частоту движений
	ОФП: 1.отжимания на ладонках 2.уголок-подъем ног 3.уголок-ножницы влево-право 4.уголок-ножницы верх-вниз 5.прогибы в спине-корзинка 6.приседания	30 мин	Все упражнения выполнять по 15 раз, 5 кругов
	Отработка базовых стоек в статике и динамике. (Кибо дачи, дзенкуцу дачи, какуцу дачи, цуруаши дачи, некоаши дачи)	15 мин	Следить за центром тяжести не заваливать спину
Теоретическая часть	История возникновения каратэ	30 мин	Домашнее задание
15.04.2020			
Практическая часть	ОРУ на месте, растяжка	15 мин	Увеличиваем амплитуду и частоту движений

	ОФП: 1.отжимания на ладонках 2.уголок-подъем ног 3.уголок-ножницы влево-право 4.уголок-ножницы верх-вниз 5.прогибы в спине-корзинка 6.приседания	30 мин	Все упражнения выполнять по 15 раз, 5 кругов
	Отработка базовых стоек в статике и динамике. (Кибо дачи, дзенкуцу дачи, какуцу дачи, цуруаши дачи, некоаши дачи)	15 мин	Следить за центром тяжести не заваливать спину
Теоретическая часть	История развития каратэ в Мире	30 мин	Домашнее задание
17.04.2020			
Практическая часть	ОРУ на месте, растяжка	15 мин	Увеличиваем амплитуду и частоту движений
	ОФП: 1.отжимания на ладонках 2.уголок-подъем ног 3.уголок-ножницы влево-право 4.уголок-ножницы верх-вниз 5.прогибы в спине-корзинка 6.приседания	30 мин	Все упражнения выполнять по 15 раз, 5 кругов
	Отработка базовых стоек в статике и динамике. (Кибо дачи, дзенкуцу дачи, какуцу дачи, цуруаши дачи, некоаши дачи)	15 мин	Следить за центром тяжести не заваливать спину
Теоретическая часть	История развития каратэ в России	30 мин	Домашнее задание
20.04.2020			
Практическая часть	ОРУ на месте, растяжка	15 мин	Увеличиваем амплитуду и частоту движений

	ОФП: 1.отжимания на ладонках 2.уголок-подъем ног 3.уголок-ножницы влево-право 4.уголок-ножницы верх-вниз 5.прогибы в спине-корзинка 6.приседания	30 мин	Все упражнения выполнять по 15 раз, 5 кругов
	Отработка базовых стоек в статике и динамике. (Кибо дачи, дзенкуцу дачи, какуцу дачи, цуруаши дачи, некоаши дачи)	15 мин	Следить за центром тяжести не заваливать спину
Теоретическая часть	Терминология в каратэ, тема: Структура каратэ и этикет.	30 мин	Домашнее задание
22.04.2020			
Практическая часть	ОРУ на месте, растяжка	15 мин	Увеличиваем амплитуду и частоту движений
	ОФП: 1.отжимания на ладонках 2.уголок-подъем ног 3.уголок-ножницы влево-право 4.уголок-ножницы верх-вниз 5.прогибы в спине-корзинка 6.приседания	30 мин	Все упражнения выполнять по 15 раз, 5 кругов
	Отработка базовых блоков (аге уке, сото уке, уче уке, шуто уке, гедан барай)	15 мин	Следить за центром тяжести не заваливать спину
Теоретическая часть	Терминология в каратэ, тема: Структура каратэ и этикет.	30 мин	Домашнее задание
24.04.2020			
Практическая часть	ОРУ на месте, растяжка	15 мин	Увеличиваем амплитуду и частоту движений

	ОФП: 1.отжимания на ладонках 2.уголок-подъем ног 3.уголок-ножницы влево-право 4.уголок-ножницы верх-вниз 5.прогибы в спине-корзинка 6.приседания	30 мин	Все упражнения выполнять по 15 раз, 5 кругов
	Отработка базовых блоков (аге уке, сото уке, уче уке, шуто уке, гедан барай)	15 мин	Следить за центром тяжести не заваливать спину
Теоретическая часть	Терминология в каратэ, тема: Стойки и передвижения.	30 мин	Домашнее задание
27.04.2020			
Практическая часть	ОРУ на месте, растяжка	15 мин	Увеличиваем амплитуду и частоту движений
	ОФП: 1.отжимания на ладонках 2.уголок-подъем ног 3.уголок-ножницы влево-право 4.уголок-ножницы верх-вниз 5.прогибы в спине-корзинка 6.приседания	30 мин	Все упражнения выполнять по 15 раз, 5 кругов
	Отработка базовых блоков (аге уке, сото уке, уче уке, шуто уке, гедан барай)	15 мин	Следить за центром тяжести не заваливать спину
Теоретическая часть	Терминология в каратэ, тема: Удары руками.	30 мин	Домашнее задание
	ОФП: 1.отжимания на ладонках 2.уголок-подъем ног 3.уголок-ножницы влево-право 4.уголок-ножницы верх-вниз 5.прогибы в спине-корзинка 6.приседания	30 мин	Все упражнения выполнять по 15 раз, 5 кругов

	Отработка базовых блоков (аге уке, сото уке, уче уке, шуто уке, гедан барай)	15 мин	Следить за центром тяжести не заваливать спину
Теоретическая часть	Терминология в каратэ, тема: Удары руками.	30 мин	Домашнее задание
29.04.2020			
Практическая часть	ОРУ на месте, растяжка	15 мин	Увеличиваем амплитуду и частоту движений
	ОФП: 1.отжимания на ладонках 2.уголок-подъем ног 3.уголок-ножницы влево-право 4.уголок-ножницы верх-вниз 5.прогибы в спине-корзинка 6.приседания	30 мин	Все упражнения выполнять по 15 раз, 5 кругов
	Отработка базовых блоков (аге уке, сото уке, уче уке, шуто уке, гедан барай)	15 мин	Следить за центром тяжести не заваливать спину
Теоретическая часть	Терминология в каратэ, тема: Удары ногами.	30 мин	Домашнее задание