Индивидуальный план для самостоятельного выполнения

обучающимися учебной группы по виду спорта \_каратэ

в связи с введением режима повышенной готовности и недопущением распространения нового штамма COVID-19

с\_31 января по \_06 февраля 2022 года

Вид спорта: \_\_\_\_\_каратэ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Учебная группа: \_\_\_\_базовый уровень 2-го года обучения

(уровень (этап) обучения (подготовки), год обучения (подготовки)

Тренер-преподаватель: \_\_Усов Дмитрий Владимирович\_

(фамилия, имя, отчество)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
| Основные задачи учебного занятия | Основные приемы  учебного занятия | Дозировка | Методические указания |
| 01.02.2022 г. | Правила вида спорта каратэ:  https://www.youtube.com/  watch?v=c6r8JwEFowY | Развитие технической подготовки. | 1. Разминка | 10 мин  10 мин | Степы и прыжковые упражнения, перемещение в стойке.  Суставная разминка. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. Предоставление полученной информации для размещения на официальном сайте учреждения |
| 2. Растяжка | 1 мин  1 мин  20 раз  5 мин  2 мин | Лежа на коленях назад. Присед на одну ногу, рукой отводим калено в сторону.  Махи у стенки вперед, вбок, назад.  Шнурок, часики.  Шпагаты. |
| 3. Отработка ударов | 2 по 30 раз  2 по 30 раз | Выводы «Маваси гери» у стены, калено не отпускать.  Удар «Маваси гери» по 5 раз со сменой ноги. |
| 4. Общая физическая подготовка | 3 по 20 раз  3 по 20 раз | Удар «Маваси гери» из положения «Выпад».  Удар «Мая гери» из положения «Стойка на колене». |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
| Основные задачи учебного занятия | Основные приемы  учебного занятия | Дозировка | Методические указания |
| 03.02.2022 г | Спортивные термины в каратэ:  https://www.youtube.com/  watch?v=OgOALglxDN4 | Развитие технической подготовки. | 1. Разминка | 10 мин  10 мин | Степы и прыжковые упражнения, перемещение в стойке.  Суставная разминка. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. Предоставление полученной информации для размещения на официальном сайте учреждения |
| 2. Растяжка | 1 мин  1 мин  1 мин  2 мин  2 мин | Лежа на коленях назад. Ногу на плечо, наклоны и развороты.  Кузнечик.  Шнурок.  Шпагаты. |
| 3. Отработка ударов | 3 по 30 раз  3 по 30 раз  3 по 30 раз | Перемещение в стойке «Камая», удар «Гияку цуки»  Перемещение в стойке «Камая», Удар «Кидзами цуки».  Перемещение в стойке «Камая», Серия ударов «Кидзами-гияку цуки». |
| 4. Общая физическая подготовка | 3 по 20 раз  3 по 15 раз | Отжимание от пола, одну руку на пояс, затем другую.  Отжимание обратным хватом от стула. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
| Основные задачи учебного занятия | Основные приемы  учебного занятия | Дозировка | Методические указания |
| 05.02.2022 г. | Изучение правил каратэ:  https://kdusshk.ru/upload/  iblock/24c/Pravila\_karate\_2021.pdf | Развитие технической подготовки. | 1. Разминка | 10 мин  10 мин | Степы и прыжковые упражнения, перемещение в стойке.  Суставная разминка. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. Предоставление полученной информации для размещения на официальном сайте учреждения |
| 2. Растяжка | 1 мин  1 мин  20 раз  2 мин  2 мин  1 мин | Лежа на коленях назад. Наклоны пистолетом на каждую ногу.  Махи у стенки вперед, вбок, назад;  Шнурок;  Шпагаты.  Стойка на одной ноге, растяжка с поясом. |
| 3. Отработка ударов | 3 по 30 раз  3 по 30 раз  3 по 30 раз | Перемещение в стойке «Камая», удар передней ногой «Маваси гери»  Перемещение в стойке «Камая», удар задней ногой «Маваси гери»  Удар «Уширо-ура-маваси гери» из положения «Камая» |
| 4. Общая физическая подготовка | 3 по 30 раз  2 по 30 раз | Пресс подъем ног с подъемом таза.  Пресс боковые мышцы. |

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения

обучающимися учебной группы по виду спорта \_каратэ

в связи с введением режима повышенной готовности и недопущением распространения нового штамма COVID-19

с\_31 января по \_06 февраля 2022 года

Вид спорта: \_\_\_\_\_каратэ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Учебная группа: \_\_\_\_базовый уровень 5-го года обучения

(уровень (этап) обучения (подготовки), год обучения (подготовки)

Тренер-преподаватель: \_\_Усов Дмитрий Владимирович\_

(фамилия, имя, отчество)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
| Основные задачи учебного занятия | Основные приемы  учебного занятия | Дозировка | Методические указания |
| 31.01.2022 г. | Каратэ. Наши герои. Специальный репортаж.  https://www.youtube.com/  watch?v=pMNarYKF95E | Развитие технической подготовки. | 1. Разминка | 10 мин  10 мин | Степы и прыжковые упражнения, перемещение в стойке.  Суставная разминка. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. Предоставление полученной информации для размещения на официальном сайте учреждения |
| 2. Растяжка | 1 мин  1 мин  1 мин  2 мин  2 мин | Лежа на коленях назад. Ногу на плечо, наклоны и развороты.  Бабачка.  Шнурок.  Шпагаты. |
| 3. Отработка ударов | 3 по 30 раз  3 по 30 раз  2 по 30 раз | Уголок- «дзенкутсу дачи», удар «Гияку цуки»  «дзенкутсу дачи», удар «Гияку цуки» на перешаг.  Серия ударов «Кидзами-гияку цуки». |
| 4. Общая физическая подготовка | 3 по 15 раз | Отжимание от пола, одну руку на пояс, затем другую. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
| Основные задачи учебного занятия | Основные приемы  учебного занятия | Дозировка | Методические указания |
| 02.02.2022 г. | Правила вида спорта каратэ:  https://www.youtube.com/  watch?v=c6r8JwEFowY | Развитие технической подготовки. | 1. Разминка | 10 мин  10 мин | Степы и прыжковые упражнения, перемещение в стойке.  Суставная разминка. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. Предоставление полученной информации для размещения на официальном сайте учреждения |
| 2. Растяжка | 1 мин  1 мин  20 раз  5 мин  2 мин | Лежа на коленях назад. Присед на одну ногу, рукой отводим калено в сторону.  Махи у стенки вперед, вбок, назад.  Шнурок, часики.  Шпагаты. |
| 3. Отработка ударов | 2 по 30 раз  2 по 30 раз  3 по 30 раз | Выводы «Маваси гери» у стены, калено не отпускать.  Удар «Маваси гери» по 5 раз со сменой ноги.  Выводы «Ура-маваси гери» у стены, калено не отпускать.  Удар «Уширо-Ура-маваси гери» со сменой ног. |
| 4. Общая физическая подготовка | 3 по 20 раз  3 по 20 раз | Удар «Маваси гери» из положения «Выпад».  Удар «Мая гери» из положения «Стойка на колене». |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
| Основные задачи учебного занятия | Основные приемы  учебного занятия | Дозировка | Методические указания |
| 04.02.2022 г. | Спортивные термины в каратэ:  https://www.youtube.com/  watch?v=OgOALglxDN4 | Развитие технической подготовки. | 1. Разминка | 10 мин  10 мин | Степы и прыжковые упражнения, перемещение в стойке.  Суставная разминка. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. Предоставление полученной информации для размещения на официальном сайте учреждения |
| 2. Растяжка | 1 мин  1 мин  1 мин  2 мин  2 мин | Лежа на коленях назад. Ногу на плечо, наклоны и развороты.  Кузнечик.  Шнурок.  Шпагаты. |
| 3. Отработка ударов | 3 по 30 раз  3 по 30 раз  3 по 30 раз | Перемещение в стойке «Камая», удар «Гияку цуки»  Перемещение в стойке «Камая», Удар «Кидзами цуки».  Перемещение в стойке «Камая», Серия ударов «Кидзами-гияку цуки». |
| 4. Общая физическая подготовка | 3 по 20 раз  3 по 15 раз | Отжимание от пола, одну руку на пояс, затем другую.  Отжимание обратным хватом от стула. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
| Основные задачи учебного занятия | Основные приемы  учебного занятия | Дозировка | Методические указания |
| 05.02.2022 г. | Изучение правил каратэ:  https://kdusshk.ru/upload/  iblock/24c/Pravila\_karate\_2021.pdf | Развитие технической подготовки. | 1. Разминка | 10 мин  10 мин | Степы и прыжковые упражнения, перемещение в стойке.  Суставная разминка. | Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. Предоставление полученной информации для размещения на официальном сайте учреждения |
| 2. Растяжка | 1 мин  1 мин  20 раз  2 мин  2 мин  1 мин | Лежа на коленях назад. Наклоны пистолетом на каждую ногу.  Махи у стенки вперед, вбок, назад;  Шнурок;  Шпагаты.  Стойка на одной ноге, растяжка с поясом. |
| 3. Отработка ударов | 3 по 30 раз  3 по 30 раз  3 по 30 раз | Перемещение в стойке «Камая», удар передней ногой «Маваси гери»  Перемещение в стойке «Камая», удар задней ногой «Маваси гери»  Удар «Уширо-ура-маваси гери» из положения «Камая» |
| 4. Общая физическая подготовка | 3 по 30 раз  2 по 30 раз | Пресс подъем ног с подъемом таза.  Пресс боковые мышцы. |