

**План тренировок для самостоятельной подготовки в форме
дистанционного обучения с 17.03.2020 до особого распоряжения
Волков С.Н.
Каратэ**

Программа «Юный Единоборец»

1. Разминка
2. Отработка блоков, ударов рук и ног на месте
3. ОФП (отжимания в упоре лежа, укрепление мышц живота, прыжки через скамейку, подтягивание на перекладине)
4. Кросс
5. Растяжка
6. Подвижные игры.

Программа «Введение в каратэ»

1. Разминка
2. Отработка блоков, ударов рук и ног на месте, и в передвижении.
3. ОФП (отжимания в упоре лежа, укрепление мышц живота, прыжки через скамейку, подтягивание на перекладине)
4. Кросс
5. Растяжка
6. Подвижные игры.

Программа «КАРАТЭ»

1. Разминка
2. Отработка блоков, ударов рук и ног на месте, и в передвижении.
Отработка КАТА ХЕЙАН
3. ОФП (отжимания в упоре лежа, укрепление мышц живота, прыжки через скамейку, подтягивание на перекладине)
4. Кросс
5. Растяжка
6. Подвижные игры.

Программа «Совершенствование в каратэ»

1. Разминка
2. Отработка блоков, ударов рук и ног на месте, и в передвижении.
Отработка КАТА. Отработка связок в челноке и на снарядах (ракетки, подушки, лапы).
3. ОФП (отжимания в упоре лежа, укрепление мышц живота, прыжки через скамейку, подтягивание на перекладине)
4. Кросс
5. Растяжка
6. Подвижные игры.

Программа «Рукопашный бой»

1. Разминка
2. Отработка уклонов и уходов с линии атаки. Отработка ударов на силу (груша, макивара).
3. ОФП (отжимания в упоре лежа, укрепление мышц живота, прыжки через скамейку, подтягивание на перекладине)
4. Кросс
5. Растяжка
6. Подвижные игры.

Программа «ОФП в единоборствах»

1. Разминка
2. АКРОБАТИКА.
3. ОФП (отжимания в упоре лежа, укрепление мышц живота, прыжки через скамейку, подтягивание на перекладине)
4. Кросс
5. Растяжка
6. Подвижные игры.

Отработка согласно расписанию