

8-13 ноября.
Спортсмены возрастной группы 11-12 лет.

Вторник.

1.Разминка общего типа:

- вращательные движения головой (по 10 раз в каждую сторону)
- вращения прямыми руками вперед и назад (по 10 раз)
- вращения в локтевых суставах (по 10 раз в каждую сторону)
- вращения кистями (по 10 раз в каждую сторону)
- вращения корпусом (по 10 раз в каждую сторону)
- вращения в тазобедренных суставах (по 10 раз в каждую сторону)
- вращения в коленных суставах (ноги на ширине плеч, вращения во внутрь и наружу, по 10 раз)
- вращения в голеностопе (по 10 раз на каждую ногу)
- наклоны вниз, при подъёме прогиб назад (30 раз)
- упражнение мельница (по 15 раз к каждой ноге)
- захлёсты голени на месте (3 подхода по 20 повторений)
- бег с высоким подниманием бедра, на месте (3 подхода по 20 повторений)
- прыжки колени к груди (3 подхода по 20 повторений)
- медленные приседания для разминки (3 подхода по 20 повторений)
- медленные отжимания для разминки (3 подхода по 10 повторений)

Растяжка

- сидя на полу, ноги вместе, наклоны к прямым ногам (30 раз, в конце упражнения задерживаем на 10 секунд)
- ноги максимально широко, наклоны к правой, в середину, к левой (по 10 раз в каждом положении)
- согнутую ногу заводим за спину, передняя нога прямая, наклоны к прямой ноге, к согнутой (по 15 раз в каждом положении, далее – смена ног)
- поперечный шпагат (30 секунд)
- продольные шпагаты (по 30 секунд на каждую ногу)
- скручивания с поперечного шпагата на продольные
- прямые махи ногами их боевой стойки (по 15 раз на каждую ногу)

- боковые махи ногами (по 15 раз на каждую ногу)
- выпады на гяку, протягиваем ноги и руки (по 20 раз в каждой стойке)

2. Техника основных ударов кумитэ:

- гяку на два счета (1 –выпад с ударом, 2 –возвращение в боевую стойку, 4 подхода по 35 повторений)
- гяку на один счет (4 подхода по 25 повторений)
- двойка на два счета (1 –перемещение с кизами, 2 –выпад на гяку, 4 подхода по 35 повторений)
- двойка на один счет (4 подхода по 25 повторений)
- у стены маваши гери на 4 счета с опорой о стену (1 –согнутое колено на маваши, 2 –выпрямление ноги, 3 –сгибаем колено обратно, 4 –постановка ноги на пол, 4 подхода по 35 повторений)
- маваши на один счет свободной стойки левой и правой ногами (4 подхода по 25 повторений на каждую ногу)
- ура маваши на пять счетов с опорой о стену (1 –согнутое колено на ура, 2 –выпрямление ноги на ёко гери, 3 –легкий сгиб ноги с натянутым носком, 4 –сгиб ноги на уро, 5 –постановка ноги на пол, 4 подхода по 35 повторений)
- ура маваши на один счет из свободной стойки (4 подхода по 25 повторений)

3. КАТА: выполнение ката Хейян-Шодан, Хейян - Нидан (по 2 – 3 раза).

4. ОФП:

- приседания (4 подхода по 35 повторений)
- отжимания (4 подхода по 25 повторений)
- пресс (4 подхода по 35 повторений)
- планка классическая (4 подхода по 90 сек)

четверг.

1. Разминка общего типа:

- вращательные движения головой (по 10 раз в каждую сторону)
- вращения прямыми руками вперед и назад (по 10 раз)
- вращения в локтевых суставах (по 10 раз в каждую сторону)
- вращения кистями (по 10 раз в каждую сторону)

- вращения корпусом (по 10 раз в каждую сторону)
- вращения в тазобедренных суставах (по 10 раз в каждую сторону)
- вращения в коленных суставах (ноги на ширине плеч, вращения во внутрь и наружу, по 10 раз)
- вращения в голеностопе (по 10 раз на каждую ногу)
- наклоны вниз, при подъёме прогиб назад (30 раз)
- упражнение мельница (по 15 раз к каждой ноге)
- захлёсты голени на месте (3 подхода по 20 повторений)
- бег с высоким подниманием бедра, на месте (3 подхода по 20 повторений)
- прыжки колени к груди (3 подхода по 20 повторений)
- медленные приседания для разминки (3 подхода по 20 повторений)
- медленные отжимания для разминки (3 подхода по 10 повторений)

Растяжка

- сидя на полу, ноги вместе, наклоны к прямым ногам (30 раз, в конце упражнения задерживаем на 10 секунд)
- ноги максимально широко, наклоны к правой, в середину, к левой (по 10 раз в каждом положении)
- согнутую ногу заводим за спину, передняя нога прямая, наклоны к прямой ноге, к согнутой (по 15 раз в каждом положении, далее – смена ног)
- поперечный шпагат (30 секунд)
- продольные шпагаты (по 30 секунд на каждую ногу)
- скручивания с поперечного шпагата на продольные
- прямые махи ногами их боевой стойки (по 15 раз на каждую ногу)
- боковые махи ногами (по 15 раз на каждую ногу)
- выпады на гяку, протягиваем ноги и руки (по 20 раз в каждой стойке)

2. Техника основных ударов кумитэ:

- маваши на один счет в тень из боевой стойки левой и правой ногами (4 подхода по 25 повторений на каждую ногу)
- ура маваша на один счет в тень из боевой стойки (4 подхода по 25 повторений)
- гяку на один счет (4 подхода по 25 повторений)
- двойка на один счет (4 подхода по 25 повторений)

- гяку на один счет из легкой пружинки (качели) на месте (4 подхода по 25 повторений)
- двойка на один счет из легкой пружинки на месте (4 подхода по 25 повторений)

3. ОФП

- приседания (4 подхода по 45 повторений)
- отжимания (4 подхода по 35 повторений)
- пресс (4 подхода по 70 повторений)
- планка классическая (4 подхода по 90 сек)

суббота.

1.Разминка общего типа:

- вращательные движения головой (по 10 раз в каждую сторону)
- вращения прямыми руками вперед и назад (по 10 раз)
- вращения в локтевых суставах (по 10 раз в каждую сторону)
- вращения кистями (по 10 раз в каждую сторону)
- вращения корпусом (по 10 раз в каждую сторону)
- вращения в тазобедренных суставах (по 10 раз в каждую сторону)
- вращения в коленных суставах (ноги на ширине плеч, вращения во внутрь и наружу, по 10 раз)
- вращения в голеностопе (по 10 раз на каждую ногу)
- наклоны вниз, при подъёме прогиб назад (30 раз)
- упражнение мельница (по 15 раз к каждой ноге)
- захлёсты голени на месте (3 подхода по 20 повторений)
- бег с высоким подниманием бедра, на месте (3 подхода по 20 повторений)
- прыжки колени к груди (3 подхода по 20 повторений)
- медленные приседания для разминки (3 подхода по 20 повторений)
- медленные отжимания для разминки (3 подхода по 10 повторений)

Растяжка

- сидя на полу, ноги вместе, наклоны к прямым ногам (30 раз, в конце упражнения задерживаем на 10 секунд)

- ноги максимально широко, наклоны к правой, в середину, к левой (по 10 раз в каждом положении)
- согнутую ногу заводим за спину, передняя нога прямая, наклоны к прямой ноге, к согнутой (по 15 раз в каждом положении, далее – смена ног)
- поперечный шпагат (30 секунд)
- продольные шпагаты (по 30 секунд на каждую ногу)
- скручивания с поперечного шпагата на продольные
- прямые махи ногами из боевой стойки (по 15 раз на каждую ногу)
- боковые махи ногами (по 15 раз на каждую ногу)
- выпады на гяку, протягиваем ноги и руки (по 20 раз в каждой стойке)

2. Техника основных ударов кумитэ:

- маваши на один счет из боевой стойки левой и правой ногами (4 подхода по 35 повторений на каждую ногу)
- ура маваша на один счет из боевой стойки (4 подхода по 35 повторений)
- гяку на один счет (4 подхода по 35 повторений)
- двойка на один счет (4 подхода по 35 повторений)
- из легкой пружинки основные удары
- гяку (4x35)-двойка (4x35)-ура (4 подхода по 35 повторений на каждую ногу)
- маваши (4 подхода по 50 повторений на каждую ногу)

3. КАТА: выполнение ката Хейян-Шодан (2 раза очень медленно, с отягощением, 2 раза с максимальной скоростью (в 10-11 сек. Не пропуская элементов ката), 2 раза правильно ≈ 34 – 36 сек.).

4. ОФП

- приседания (4 подхода по 45 повторений)
- отжимания (4 подхода по 45 повторений)
- пресс (4 подхода по 70 повторений)
- планка классическая (4 подхода по 90 сек)