

# с 8 по 13 ноября Для спортсменов 13-15 лет

## ВТОРНИК

### 1. Разминка (15 минут, основные упражнения для всех групп мышц)

- наклоны головой (вперед-назад 10 раз, вправо-влево 10 раз), повороты головой (влево-вправо 10 раз), круговые вращения головой (в правую и в левую сторону, по 10 секунд на каждую сторону)
- вращение кистями (руки в “замок”) по 10 раз в каждую сторону
- вращение в локтевых суставах по 10 раз в каждую сторону
- вращения прямыми руками (разминка плечевого сустава) по 10 в каждую сторону
- ноги на ширине плеч, наклоны перед собой (на 3 счета вперед (влево-по середине-вправо) и на один назад)
- круговые вращения туловищем (7 вращений в одну, 7 в другую сторону)
- выпады ног вперед по 10 раз на каждую ногу

### 2. Растяжка (5-7 минут)

- сгибание туловища к ногам (из положения сидя) 10 раз
- сгибание туловища к правой ноге, по середине, к левой ноге (из положения сидя) 5 раз
- шпагат (поперечный-продольный)

### 3. Подготовительные упражнения пред основным заданием (10 минут)

- махи ногами вперед-назад по 10 раз
- бег с высоким подниманием колен (бег на месте) 20 секунд
- захлесты голени на месте, 20 сек
- прыжки колени к груди 10раз
- прыжки в длину 10 раз
- прыжки в высоту 10 раз
- прыжки на скакалке 5 минут

### 4. Кумитэ

- отработка удара гяку-цуки (чудан-дзедан)и кизами-цуки (дзедан)+ маваши или ура-маваши (работа на технику удара с постепенным увеличением скорости)
- техника ударов ног \*маваши-гери(40 раз)\*ура-маваши-гери (40 раз)

-работа на статику:

Исходное положение колено поднято на маваши-гери ,на счет раз вытягиваем ногу вперед (удар) на счет два обратно в колено (прямо ногу держать 3-4 секунды). Отработка упражнения на каждую ногу по 40 раз. И то же самое на ура-маваши-гери.

## 5. ОФП

- отжимания, 4 подхода по 35 раз (отдых между подходами 20-30 секунд)
  - стойка в планке 3 минуты
  - выпрыгивания вверх с положения полу-приседа (ноги чуть шире плеч, спина ровная) 4 подхода по 25 раз (отдых между подходами 30-40 секунд)
  - сгибание туловища к ногам с положения лежа
  - пресс (4 подхода по 35 раз, отдых 20-30 сек)
- Заминка, растяжка 10 минут

## четверг

### 1.Разминка (15 минут, основные упражнения для всех групп мышц)

- наклоны головой (вперед-назад 10 раз, вправо-влево 10 раз), повороты головой (влево-вправо 10 раз), круговые вращения головой (в правую и в левую сторону, по 10 секунд на каждую сторону)
- вращение кистями (руки в “замок”) по 10 раз в каждую сторону
- вращение в локтевых суставах по 10 раз в каждую сторону
- вращения прямыми руками (разминка плечевого сустава) по 10 в каждую сторону
- ноги на ширине плеч, наклоны перед собой (на 3 счета вперед (влево-по середине-вправо) и на один назад)
- круговые вращение туловищем (7 вращений в одну, 7 в другую сторону)
- выпады ног вперед по 10 раз на каждую ногу

### 2. Растяжка (5-7 минут)

- сгибание туловища к ногам (из положения сидя) 10 раз
- сгибание туловища к правой ноге, по середине, к левой ноге (из положения сидя) 5 раз
- шпагат (поперечный-продольный)

### 3. Подготовительные упражнения пред основным заданием (10 минут)

- махи ногами вперед-назад по 10 раз
- бег с высоким подниманием колен (бег на месте) 20 секунд
- захлесты голени на месте, 20 сек
- прыжки колени к груди 10 раз
- прыжки в длину 10 раз
- прыжки в высоту 10 раз
- прыжки на скакалке 5 минут

### 4.Кихон и Ката

- повторение всего кихона в движении (все блоки и удары, их связки) не менее 5 раз.
- ката: Шейяны, 1, 2, 3, 4, 5 (2-3 повторения).

### 5. Кумитэ

- работа в атаке (одиночные удары 3 мин, связка из двух ударов 3 мин, связка из 3 и более ударов-действий 3 мин). (связки ударов могут быть абсолютно разными-ногами-руками, руками-руками, ногами-ногами.)
- выбрать 1-2 атаки которые лучше всего получаются, отрабатывать в течении 4 минут на максимальных скоростях.  
Заминка, растяжка 10 минут

## суббота

### 1.Разминка (15 минут, основные упражнения для всех групп мышц)

- наклоны головой (вперед-назад 10 раз, вправо-влево 10 раз), повороты головой (влево-вправо 10 раз), круговые вращения головой (в правую и в левую сторону, по 10 секунд на каждую сторону)
- вращение кистями (руки в "замок") по 10 раз в каждую сторону
- вращение в локтевых суставах по 10 раз в каждую сторону

- вращения прямыми руками (разминка плечевого сустава) по 10 в каждую сторону
- ноги на ширине плеч, наклоны перед собой (на 3 счета вперед (влево-по середине-вправо) и на один назад)
- круговые вращения туловищем (7 вращений в одну, 7 в другую сторону)
- выпады ног вперед по 10 раз на каждую ногу

## 2. Растяжка (5-7 минут)

- сгибание туловища к ногам (из положения сидя) 10 раз
- сгибание туловища к правой ноге, по середине, к левой ноге (из положения сидя) 5 раз-шпагат (поперечный-продольный)

## 3. Подготовительные упражнения пред основным заданием (10 минут)

- махи ногами вперед-назад по 10 раз
- бег с высоким подниманием колен (бег на месте) 20 секунд
- захлесты голени на месте, 20 сек
- прыжки колени к груди 10 раз
- прыжки в высоту 10 раз
- прыжки на скакалке 5 минут

## 4. Кихон и Ката

- повторение всего кихона не менее 5 раз
- ката: из Шейян 2, 3, 4, 5 (выбрать 2 и отработать каждое 2 раза очень медленно с отягощением, 2 раза очень быстро и 2 раза нормально).

## 5. Кумитэ(двойные удары ногами)

- маваши-маваши не отпуская ногу 3 мин
  - маваши-ура-маваши, йоко-ура-маваши 3 мин
  - уширо-ура-маваши-гери (удар с разворотом)3 мин
- Завершить работу выносом колена на скорость ( вынос на мавашаи 40 сек и на ура-маваши 40 сек) на каждую ногу(работа на технику, темп средний)

## 6. ОФП

- стульчик 3-4 минуты (положение в полу-приседе, спиной упор в стену)
- планка ( на одной руке 40 сек, на двух руках 40 сек, на другой руке 40 сек)

-уголок (работа на пресс, ноги и туловище приподняты от пола, положение сидя 2 минуты)

-работа на спину (положение лежа на животе, ноги и руки приподняты от пола 35-45 секунд)

Заминка, растяжка 10 минут