Задание по каратэ, для тренировочных групп НП-1

(режим занятий понедельник, среда, пятница)

6 часов

- 1. (ОРУ- общеразвивающие упражнения, СУ- специальные упражнения, ПУ- подводящие упражнения к ката и кумитэ)-15мин
 - 2. Ката (тати, фукуй ити, фукуй ни, садан ги)-20мин
- 3. Кумитэ(бой с тенью-гяку цуки, кизами цуки, мае гери, маваши гери, ура маваши гери)-40
- 4. Упражнения на растяжку (продольные и поперечный шпагаты)-10мин
 - 5. Упражнения на гибкость (мостик, наклоны, перекаты)-10мин
- 6. Дыхательные упражнения на восстановление, между упражнениями и по окончании тренировки-10мин
 - 7. ОФП(отжимание от пола, упражнения на пресс, приседания)-15мин

Задание по каратэ, для тренировочных групп ТГ-2

(режим занятий 4/2)

12часов

- 1. (ОРУ- общеразвивающие упражнения, СУ- специальные упражнения, ПУ- подводящие упражнения к ката и кумитэ)-20мин
 - 2. Ката (тати, фукуй ити, фукуй ни, садан ги)-20мин
- 3. Кумитэ(бой с тенью-гяку цуки, кизами цуки, мае гери, маваши гери, ура маваши гери)-25мин
 - 4. Ката (Тати, фукуй ичи, ни, гекисай ичи, ни, сайфа, сейюнчин)-30мин
- 5. Кумитэ (бой с тенью или на лапах, боксерском мешке-гяку цуки, кизами цуки, мае гери, маваши гери, ура маваши гери, комбинации руками и ногами)-35мин
- 6. ОФП (отжимание от пола, упражнения на пресс, подтягивание на перекладине, приседания)-20мин
 - 7. Упражнения на растяжку и гибкость.-15мин
- 8. Дыхательные упражнения на восстановления, между упражнениями по окончании тренировки.-15мин

Задание по каратэ, для тренировочных групп ТГ- 4

(режим занятий 6/1)

18часов

- 1. (ОРУ, СБУ(специальные беговые упражнения, упражнения на скакалке), ПУ к ката и кумитэ).-30мин
- 2. Ката(тати, фукуй, гекисай ичи, ни, рендзоку, сандан ги, сайфа, сейюнчин, шисочин, сенсеру)-45мин
- 3. Кумитэ(кихон, бой с тенью, на мешке или лапах- выполнение на месте и в челноке)-50мин
- 4. ОФП (отжимание, пресс, приседания, прыжки, подтягивание на перекладине)-20мин
 - 5. Упражнения на растяжку и гибкость.-20мин
 - 6. Дыхательное ката (санчин, тэншо)-15мин