**План график по каратэ**

|  |  |
| --- | --- |
| **дата** | **тема** |
| 01.06 | Из позиции дзенкуцу-дачи чудан-камай: Маваши-гери чудан. Растяжка, шпагат. |
| 02.06 | Имитационные упражнения тактико-технических элементов каратэ. Растяжка, шпагат. |
| 03.06 | Из позиции дзенкуцу-дачи гедан барай: Санбон ой-цки (дзедан, чудан, чудан). Растяжка, шпагат. |
| 04.06 | Прочитать про основателя стиля Шотокан. Написать конспект. |
| 05.06 | Тренировка по кумите. Перемещение в стойке.  |
| 08.06 | Тренировка по кумите. Перемещение в стойке. Добавляем удар маваши-гери. |
| 09.06 | Из позиции дзенкуцу-дачи чудан-камай: Маваши-гери чудан+уракен-учи дзедан+ой-цки чудан. |
| 10.06 | Подготовительные упражнения к элементам Ката. |
| 11.06 | Отработка Ката Хейан-нидан. |
| 12.06 | Отработка блоков: гедан-барай, сото-уке, аге-уке. |
| 13.06 | Из позиции дзенкуцу-дачи чудан-камай: Мае-гери чудан, маваши-гери одной ногой. |
| 15.06 | Из позиции дзенкуцу-дачи гедан-барай: Вращение через спину с гьяку-цки чудан. |
| 16.06 | ОФП: отжимания, приседания, пресс. |
| 17.06 | Отработка Ката Хейан-сандан. Исправление ошибок. |
| 18.06 | Разбор элементов бункай, в Ката Хейан-сандан. |
| 19.06 | Упражнения с тенисным мячём, на развитие реакции и ловкости. |
| 20.06 | Из позиции дзенкуцу-дачи гедан-камае: удар Мае-гери по 200 раз на каждую ногу. |
| 03.08 | Изучение правил соревнования по каратэ WKF, поведение спортсмена во время соревнований. |
| 04.08 | Прямые удары руками из стойки дзенкуцу-дачи. Санбон ой-цки (дзедан, чудан, чудан). |
| 05.08 | Закрепление материала .Из позиции дзенкуцу-дачи гедан барай: Санбон ой-цки (дзедан, чудан, чудан). |
| 06.08 | Разминка и разбор техники удара ногой ура-маваши. |
| 07.08 | Из позиции киба-дачи гедан-камай: Йоко-гери кекоми чудан. |
| 08.08 | Разбор элементов бункай, в Ката Хейан-годан. |
| 10.08 | Отработка элементов ката Хейан-годан. |
| 11.08 | Из позиции дзенкуцу-дачи гедан-камае: удар Мае-гери + ойц-кипо 200 раз на каждую сторону. |
| 12.08 | Из позиции дзенкуцу-дачи гедан-камае: удар Маваши-гери + ойц-ки+ гиаку-цки, по 200 раз на каждую сторону. |
| 13.08 | Разбор элементов бункай, в Ката Эмпи. |
| 14.08 | Отработка элементов ката Эмпи. Выполнение прыжка. |
| 15.08 | Изучение правил соревнования по каратэ WKF, поведение спортсмена во время соревнований. |
| 17.08 | Разбор элементов бункай, в Ката Джион. |
| 18.08 | Отработка элементов ката Джион. |
| 19.08 | Отработка всех хейанов по 20 раз. |
| 20.08 | ОФП: отжимания, приседания, пресс. |
| 21.08 | Имитационные упражнения тактико-технических элементов каратэ. Растяжка, шпагат. |
| 22.08 | Из позиции дзенкуцу-дачи чудан-камай: Маваши-гери чудан. Растяжка, шпагат. По 200 ударов на каждую сторону. |
| 24.08 | Экзаменационная программа на пояса. |
| 25.08 | Из позиции кокуцу-дачи шуто-уке: Шуто-уке в кокуцу-дачи + гьяку-йонхон-нукитэ чудан в дзенкуцу-дачи. |
| 26.08 | Упражнения с тенисным мячём, на развитие реакции и ловкости. |
| 27.08 | Из позиции дзенкуцу-дачи гедан-барай: Вращение через спину с гьяку-цки чудан. |
| 28.08 | ОФП: отжимания, приседания, пресс. На время. |
| 29.08 | Закрепление пройденного материала. |
| 31.08 | Отработка всех пройденных ката по 15 раз каждое. |

Тренер преподаватель: Тарасенко В.А.