

## План

Проведения тренировочного занятия ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ групп СОГ \_\_\_\_\_ тренера-преподавателя Кухарева К.Н.  
 Дата проведения 23.04.2020г.

N	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15	Правила этикета в каратэ Терминология техники в каратэ		Используем интернет	Фото. Скриншо или видео в группу воцап или на эл.почту Konstantin726@rambler.ru
2	Общая физическая подготовка	15	15 отжиманий 15 приседаний 15 упр. На пресс 15 упр на спину		2 серии по круговой методике	Фото. Скриншо или видео в группу воцап или на эл.почту Konstantin726@rambler.ru
3	Техническая подготовка	15	Отработка базовой техники – кихон Техника рук и ног		По возможности на свежем воздухе	Фото. Скриншо или видео в группу воцап или на эл.почту Konstantin726@rambler.ru
4	Самостоятельная подготовка	15	Общеразвивающие упражнения Рястяжка ног		Разминка, разогрев, гибкость, силовые упражнения, релаксация	Фото. Скриншо или видео в группу воцап или на эл.почту Konstantin726@rambler.ru

Тренер- преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

## План

Проведения тренировочного занятия \_ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ\_ групп \_НП-3\_ тренера-преподавателя \_Кухарева К.Н.  
Дата проведения \_\_23.04.2020г.

N	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15	Терминология техники в каратэ Правила соревнований ката		Используем интернет	Фото. Скриншо или видео в группу воцап или на эл.почту Konstantin726@rambler.ru
2	Общая физическая подготовка	15	20 отжиманий 20 приседаний 20 упр. На пресс 20 упр на спину 15Прыжки в длину с места		3 серии по круговой методике с отдыхом 2 минуты	Фото. Скриншо или видео в группу воцап или на эл.почту Konstantin726@rambler.ru
3	Техническая подготовка	15	Отработка базовой техники – кихон и ката Хейан Текки		По возможности на свежем воздухе	Фото. Скриншо или видео в группу воцап или на эл.почту Konstantin726@rambler.ru
4	Самостоятельная подготовка	15	Общеразвивающие упражнения Полу шпагаты и шпагаты		Разминка, разогрев, гибкость, силовые упражнения, релаксация	Фото. Скриншо или видео в группу воцап или на эл.почту Konstantin726@rambler.ru

Тренер- преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

## План

Проведения тренировочного занятия ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ групп Т-4 \_\_\_\_\_ тренера-преподавателя Кухарева К.Н.  
Дата проведения 23.04.2020г.

№	Тема	Время проведения	Содержание материала	Дозировка	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15	Терминология техники в каратэ Правила соревнований кумитэ Этикет в будо		Используем интернет	Фото. Скриншо или видео в группу воцап или на эл.почту Konstantin726@rambler.ru
2	Общая физическая подготовка	15	25 отжиманий 25 приседаний 25 упр. на пресс 25 упр на спину 15Прыжки в длину с места		3 серии по круговой методике с отдыхом 2 минуты	Фото. Скриншо или видео в группу воцап или на эл.почту Konstantin726@rambler.ru
3	Техническая подготовка	15	Отработка базовой техники – кихон и ката Джион Канкудай		По возможности на свежем воздухе С правильным ритмом	Фото. Скриншо или видео в группу воцап или на эл.почту Konstantin726@rambler.ru
4	Самостоятельная подготовка	15	Общеразвивающие упражнения Растяжка Глубокие стойки		Разминка, разогрев, гибкость, силовые упражнения, релаксация	Фото. Скриншо или видео в группу воцап или на эл.почту Konstantin726@rambler.ru

Тренер- преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /