

План тренировочного занятия по каратэ Шинкиокушинкай для группы СС-2

« ____ » _____ 2021г. время занятий с 19 00 до 22 15

Место проведения: г. Нур-Султан, Центр Каратэ

	Содержание	Методические указания
Подготовительная	Построение учащихся, Разминка	Выполняется всей группой или самостоятельно
	Бег	
	Акробатика	
	Упражнения Общеразвивающего характера	
	Специальные упражнения	
Основная часть	Отработка ударов на Макиварах	Бойцы распределяются по парам по всей площади татами. Совершенствуются приемы Индивидуального комплекса.
	Отработка боя на рыцарях	Три раунда по 2 минуты
	Активный отдых	Указать характерные ошибки в выполнении.
	Бой с тенью	
	Набивка	Набивка спортсмена по не защищённому телу или ногам, для укрепления стойки и повышения болевого порога.
	Активный отдых	Работа над ошибками
	Свободный Бой (Спарринг)	Бои проводятся в полной защитной экипировке
Заключительная Часть	ИГРА	Для восстановления психологического состояния
	Растяжка	Восстановления и улучшения гибкости

Тренер-преподаватель _____ Султанбеков. Ж.Т