

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**МБ ФСУ СШ «Сибиряк»**

ПО ВИДУ СПОРТА КАРАТЭ

На период: с 25.05.2020г. по 07.06.2020 года **в связи с карантином**  
(причина отсутствия тренера)

Группа этапа спортивной подготовки: НП до года

Задачи спортивной подготовки: 1. Развитие уровня возможностей функциональных систем организма;;  
2. Поддержание двигательных качеств и работоспособности через комплекс упражнений.

№ п/п	Наименование занятий спортивной подготовки	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Комплекс беговых упр: Бег на месте	1-1,5 мин	
	Бег с высоким подниманием бедра	2x20 метров	Бег по прямой
	Бег с захлестыванием голени назад	2x20 метров	
	Бег приставным шагами лев / прав боком	2x20 метров	2шага левым, 2 шага правым
2	Отжимания в упоре лежа: <i>(от стены, возвышения, пола)</i>	1x50 раз	
3	Приседание на двух ногах: (ноги вместе, ноги на ширине плеч)	1x50 раз	
4	Поднимание туловища лежа на полу, ноги закреплены	1x50 раз	
5	Стоя наклоны туловища: (вперед, назад, в сторону) Ноги вместе, ноги врозь	1-2x 15 раз	Руками касаемся пола
6	Кросс	1 км	Дыхание не задерживать
7	Ударная техника на месте / в движении <i>(лев.рук / прав. рук)</i>	2x50 раз	см. видео на 9 кю
8	Ударная техника на месте / в движении <i>(лев.рук / прав. рук)</i>	2x50раз	см. видео на 8 кю
9	Комбинационная техника на месте / в движении <i>(лев.рук / прав. рук)</i>	2x50 раз	см. видео на 7 кю
10	Имитация боя с тенью в стойке на месте / <i>смена стойки+удар</i>	1-2x1 мин	Руки держать, не опускать
11	Элементы ката каратэ	5-10 мин	Следить за стойками!!!
12	Дыхательные упражнения: <i>Максимальный вдох и быстрый выдох</i>	3-4 раза	Вдох через нос, выдох ртом
	<b>Между подходами отдых не более 30-40 сек!</b>		
	<b>Между упражнениями 1 – 1, 5 минуты!</b>		

