

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 свыше 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	1,5-2 мин	
	Бег с высоким подниманием бедра	4 x 20 метров	Бег по прямой
	Бег с захлестом голени назад	4 x 20 метров	
	Бег приставными шагами лев / прав боком	4 x 20 метров	2 шага левым, 2 шага правым
2	Отжимание в упоре лежа: <i>(от стены, возвышения, пола)</i>	2 x 50 раз	
3	Приседание на двух ногах: <i>(ноги вместе, ноги на ширине плеч)</i>	2 x 50 раз	
4	Поднимание туловища лежа на полу, ноги закреплены	2 x 50 раз	
5	Стоя наклоны туловища: (вперед, назад, в сторону) Ноги вместе, ноги врозь	3-4 x 15 раз	Руками касаемся пола
6	Кросс	1-2 км	Дыхание не задерживать
7	Ударная техника на месте / в движении <i>(лев.рук / прав. рук)</i>	2 x 100 раз	см. видео на 9 ю
8	Ударная техника на месте / в движении <i>(лев.рук / прав. рук)</i>	2 x 100 раз	см. видео на 8 ю
9	Комбинационная техника на месте / в движении <i>(лев.рук / прав. рук)</i>	2 x 100 раз	см. видео на 7 ю
10	Имитация боя с тенью в стойке на месте / смена стойки+удар	2-3 x 1,5мин	Руки держать, не опускать
11	Элементы ката каратэ, (кобудо – имитация без предметов)	5 – 10 мин	Следить за стойками!!!
12	Дыхательные упражнения: <i>Максимальный вдох и быстрый выдох</i>	3-4 раза	Вдох через нос, выдох ртом
	Между подходами отдых не более 30-40 сек!		
	Между упражнениями 1 – 1, 5 минуты!		