

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

ПО ВИДУ СПОРТА КАРАТЭ

На период: с 11.05.2020г. по 24.05.2020 года в связи с карантином  
(причина отсутствия тренера)

Группа этапа спортивной подготовки: НП 2 года обучения

Задачи спортивной подготовки: 1. Сохранение 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	Отжимание в упоре лежа: <i>(от стены, возвышения, пола)</i>	2 x 50 раз	
2	Комплекс упражнений с гантелями <i>(каждое упр в 2 подходах)</i>	2 x 50 раз	
3	Поднимание туловища лежа на полу, ноги закреплены	2 x 50 раз	
4	Стоя наклоны туловища: (вперед, назад, в сторону) Ноги вместе, ноги врозь	3-4 x 15 раз	Руками касаемся пола
5	Сидя на полу наклоны вперед: ноги вместе, к одной ноге, ноги широко разведены	3-4 x 15 раз	Дыхание не задерживать
6	Выпад вперед, в сторону на левой и правой ногах	2-3 x 15 раз	
7	Имитация ударов кулаком вперед, на месте / в движении <i>(лев.рук / прав. рук)</i>	2 x 100 раз	В левой / правой стойке
8	Имитация блоков рукой верхний, нижний; на месте в движении	2 x 100 раз	В левой / правой стойке
9	Имитация ударов ногой вперед, круговой, в сторону, назад / на месте	2 x 100 раз	В левой / правой стойке
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	5 – 10 мин	Следить за стойками!!!
12	Шпагат левый, правый, поперечный	10-15 раз	
13	Дыхательные упражнения: <i>Максимальный вдох и быстрый выдох</i>	3-4 раза	Вдох через нос, выдох ртом
14	Комплекс упражнений с поясом	2 x 50 раз	
15	Комбинации из блока рукой и удара рукой, блока рукой и удара ногой	до 100 раз	
	<b>Между подходами отдых не более 30-40 сек!</b>		
	<b>Между упражнениями 1 – 1,5 минуты!</b>		