

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

ПО ВИДУ СПОРТА **КАРАТЭ**

На период: **с 30.03.2020г. по 12.04.2020 года**

в связи с карантином
(причина отсутствия тренера)

Группа этапа спортивной подготовки: **ТЭ до двух лет**

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>	3 x 50 раз	
2	Приседание на двух ногах: <i>(ноги вместе, ноги на ширине плеч)</i>	3 x 50 раз	
3	Поднимание туловища лежа на полу, ноги закреплены	3 x 50 раз	
4	Стоя наклоны туловища: <i>(вперед, назад, в сторону)</i> Ноги вместе, ноги врозь	4-5 x 15 раз	Руками касаемся пола
5	Сидя на полу наклоны вперед: ноги вместе, к одной ноге, ноги широко разведены	4-5 x 15 раз	Дыхание не задерживать
6	Выпад вперед, в сторону на левой и правой ногах	3-4 x 15 раз	
7	Имитация ударов кулаком вперед, на месте / в движении <i>(лев.рук / прав. рук)</i>	3 x 100 раз	В левой / правой стойке
8	Имитация блоков рукой верхний, нижний; на месте в движении	3x 100 раз	В левой / правой стойке
9	Имитация ударов ногой вперед, круговой, в сторону, назад / на месте	3 x 100 раз	В левой / правой стойке
10	Имитация боя с тенью в стойке на месте / <i>смена стойки+удар</i>	3-4 x 1,5мин	Руки держать, не опускать
11	Элементы ката каратэ, <i>(кобудо – имитация без предметов)</i>	10 – 15 мин	Следить за стойками!!!
12	Шпагат левый, правый, поперечный	15-20 раз	
13	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!		