

# Комплекс физической подготовки КИОКУШИНКАЙ КАРАТЭ по программе Маугли





**Двукратный призер первенства Европы , призер международных турниров , Чемпион и призер первенства Мира. Звание Мастер Спорта России.**





- Этот комплекс упражнений рассчитан для детей 4-11 лет. Комплекс состоит из 6 блоков (Разминочный, Силовой, Прыгучесть, Гибкость, Акробатика и подвижные игры) .







- Мышцы ребенка должны выполнить работу под влияние которой произойдут функциональные изменения.





- Комплекс способствует развитию мышечного каркаса у детей для дальнейшего занятия спортом.





- Цели
- Увеличение числа детей , имеющих хорошее физическое развитие , крепкое здоровье , способных успешно справляться с учебными и бытовыми нагрузками , ведущих активный образ жизни.
- Улучшение функциональной подготовки дошкольников и школьников для успешно сдачи ГТО.
- Задачи
- Обучение техники выполнения упражнений
- Обучения спортивной терминологии и командам
- Обучение подвижным играм
- Обучение правилам поведения и технике безопасности на тренировке
- Воспитание дисциплинированности

## **Цели и задачи подготовки**

---







**педагог по доп образованию**

**Оглезнева Марина**

**Александровна**

**2 50 49 65**

**2 50 49 28**

---