**Материалы для самостоятельного освоения программы «Косики-каратэ»**

**План самостоятельной тренировки.**

1. Стандартная разминка.
2. Упражнения без предметов.
3. Упражнения для разминки мышц шеи.
4. Упражнения для растяжки ног.
5. Упражнения для развития быстроты.
6. Упражнения для развития силы.
7. СФП.

**Самостоятельно найти и изучить биографию, посмотреть поединки спортсменов: Сергей Пальбин, Соковиков Александр, Масутацу Ояма, Мисаюка Хисатака.**