

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

ПО ВИДУ СПОРТА ПАУЭРЛИФТИНГ

На период: 25.05.2020 г. – 07.06.2020г. (две недели) в связи с карантином

Группа этапа спортивной подготовки: **НП до года**

Задачи спортивной подготовки: 1. Осваивать основы техники двигательных действий в пауэрлифтинге.

2. Формировать двигательные умения и навыки.

3. Развивать физические качества.

| № п/п | Наименование занятий спортивной подготовки | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------------|--|------------------|---|
| 1 | ОРУ (с предметами: утяжелители для рук, прыжковая работа | 8-12 мин. | Выполнять в средней интенсивности |
| 2 | Общепфизическая подготовка (комплекс №4, пресс, спина) | 15 мин. | С предметами, без предметов |
| 3 | Выпады вперёд, в сторону на левой и правой ногах | 3-4x20 раз | В малой интенсивности |
| 4 | Имитация основных движений в пауэрлифтинге | 16 мин. | В малой, средней интенсивности |
| 5 | Упражнения скоростно-силового характера | 12 мин. | Прыжки, выпрыгивания, выбегания, многоскоки |
| 6 | Игры, игровые упражнения на ловкость, быстроту | 10-20 мин. | Выполнять в средней интенсивности |
| 7 | Шпагат левый, правый, поперечный, выполнение упражнения «мост» | 10-15 раз | |
| 8 | Сгибание-разгибание в упоре лежа | 3x20 | Выполнять в средней интенсивности |
| 9 | Дыхательные упражнения. Подъём туловища из положения лёжа на спине. | 3-4 раза | Вдох через нос, выдох ртом |
| 10 | Изучение правил соревнований, судейства, правил допингового контроля на сайте РУСАДА | 5-10 мин. | Работать с инт. источниками |