

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ МБ ФСУ СШ «Сибиряк»

ПО ВИДУ СПОРТА ПАУЭРЛИФТИНГ

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

Группа этапа спортивной подготовки: НП свыше 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), силовая работа, прыжковая работа со скакалкой | 8-12 мин. | Выполнять в средней интенсивности |
| 2 | Общефизическая подготовка (комплекс №5) | 15 мин. | С предметами гантелями (в средней интенсивности) |
| 3 | Выпады вперёд, в сторону на левой и правой ногах | 3-4x20 раз | В малой интенсивности |
| 4 | Имитация основных движений в пауэрлифтинге (становая тяга, жим, присед) | 10 мин. | В малой, средней интенсивности |
| 5 | Упражнения скоростно-силового, взрывного характера | 12 мин. | Прыжки, выпрыгивания, выбегания, многоскоки |
| 6 | Игры, игровые упражнения на ловкость, быстроту, Прыжок в длину с места | 10-20 мин. | Выполнять в средней интенсивности |
| 7 | Шпагат левый, правый, поперечный. Подтягивание из вися на перекладине(по возможности). | 10-15 раз | Выполнять в средней интенсивности |
| 8 | Упражнения в упоре лёжа. Подъём туловища из положения лёжа на спине. | 3x20 | Выполнять в средней интенсивности |
| 9 | Упражнения на растяжку | 3-4 раза | Вдох через нос, выдох ртом |
| 10 | Изучение правил соревнований, судейства, правил допингового контроля | 5-10 мин. | Работать с инт. источниками |