

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

ПО ВИДУ СПОРТА **ПАУЭРЛИФТИНГ**

На период: с 30 марта по 12 апреля 2020 года **в связи с карантином**
(причина отсутствия тренера)

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	Общefизическая 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