

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

МБ ФСУ СШ «Сибиряк»

ПО ВИДУ СПОРТА ПАУЭРЛИФТИНГ

На период: **11.05.2020 г. – 24.05.2020г.** (две недели) всвязи с карантином

Группа: НП 1 года

Задачи:

1. Осваивать основы теории и техники двигательных действий в пауэрлифтинге.
2. Реализация спортивной подготовки в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

№ п/п	Наименование занятий спортивной подготовки	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Медленный бег, ходьба в средней интенсивности, бег с небольшим продвижением вперед.	10-15 мин.	Выполнять в средней интенсивности
2	ОРУ (комплекс упражнений №4)	15 мин.	С предметами, без предметов
3	ОФП (пресс, спина), (стопа, ноги, задняя, передняя поверхность бедра), (плечевой пояс, руки, кисти).	2x40 раз	В малой интенсивности
4	Имитация основных движений в пауэрлифтинге.	12 мин.	В малой интенсивности
5	Упражнения взрывного и скоростно-силового характера: Прыжки с положения низкий старт, выпрыгивания, выбегания, многоскоки	15 мин.	В средней интенсивности
6	Укрепление опорно-двигательного аппарата	15 мин.	С предметами, без предметов
7	Толкание ядра, набивного мяча, предметов с отягощением.	10-20 мин.	Выполнять 60-70 % от мах.
9	Упражнения комплекса ГТО	3-4 раза	Выполнять в средней интенсивности.
10	Изучение правил соревнований, судейства	8-10 мин.	Работать с инт. источниками.