

**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 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	Общепфизическая 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.	Прыжкив,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 виса 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