

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

ПО ВИДУ СПОРТА ПАУЭРЛИФТИНГ

На период: 16.03.2020 г. – 29.03.2020 г.

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.	Прыжков, 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