

**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: **ТЭ до двух лет**

Задачи спортивной подготовки:

- 1.Повышать уровень общей и специальной физической, технической и психологической подготовки.
2. Формировать мотивацию к занятиям пауэрлифтингом. Развивать физические качества.
- 3.Укреплять здоровье.

№ п/п	Наименование занятий спортивной подготовки	Дозировка	Организационно-методические указания
1	ОРУ (с предметами, без предметов)	10-15 мин.	Выполнять в средней интенсивности
2	Укрепление опорно-двигательного аппарата	20 мин.	С предметами, без предметов
3	Имитация основных движений в пауэрлифтинге.	12 мин.	В малой, средней интенсивности
4	Общefизическая подготовка. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя.	15 мин.	В малой, средней интенсивности
5	Элементы техники. Имитация специальных основных упражнений. Подтягивание из виса на перекладине (по возможности).	16 мин.	Прыжки, выпрыгивания, выбегания, многоскоки
6	Прослушивание лекции по антидопинг контролю		
7	Прохождение теста по антидопинг контролю		
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	5-10 мин.	Работать с инт. источниками