

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 этапа спортивной подготовки: ТЭ 1 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 (без предметов), работа с отягощением.	8-12 мин.	Выполнять в средней интенсивности
2	Упражнения на растягивание(стретч). Общефизическая подготовка.	15 мин.	С предметами, без предметов
3	Прыжки на скакалке. Прыжки с возвышенности.	3-4x20 раз	В малой интенсивности
4	Имитация основных движений в пауэрлифтинге.	10 мин.	В малой, средней интенсивности
5	Упражнения скоростно-силового характера, взрывного характера.	12 мин.	Прыжки, выпрыгивания, выбегания.
6	Игры, игровые упражнения на ловкость, быстроту. Многоскоки	10-20 мин.	Выполнять в средней интенсивности
7	Комплекс упражнений с набивным мячом (отягощением типа чурка, пластиковая бутылка с песком, набивной мешок).	10-15 раз	Выполнять в средней интенсивности
8	Сгибание-разгибание в упоре лежа, поднимание туловища на низкой, высокой перекладине, уподготовка к сдаче норм ГТО.	3x20	Выполнять в средней интенсивности
9	Дыхательные упражнения.	3-4 раза	Вдох через нос, выдох ртом
10	Изучение правил соревнований, изучение судейства. Правила допингового контроля(работать с сайтом РУСАДА).	5-10 мин.	Работать с интернет источниками