

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ МБ ФСУ СШ «Сибиряк»

ПО ВИДУ СПОРТА ПАУЭРЛИФТИНГ

На период: 16.03.2020 г. – 29.03.2020г. в связи с карантином

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 вися 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