

**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 свыше двух лет**

**Задачи спортивной подготовки:**

- 1.Повышать уровень общей и специальной физической, технической и психологической подготовки.
2. Изучать правила судейства, антидопинговые правила для спортсмена.
- 3.Развивать физические качества, спортивное мастерство.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование занятий спортивной подготовки</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно-методические указания</b>
1	ОРУ (с предметами, без предметов)	10-15 мин.	До 12 упр.в комплексе, 4 комплекса
2	Укрепление опорно-двигательного аппарата	20 мин.	С предметами, без предметов
3	Специальные упражнения статического, динамического характера	8-10 мин.	В малой интенсивности
4	Сгибание-разгибание в упоре лёжа, челночный бег 3 x 10 метров (по возможности)	3x20	Выполнять в средней интенсивности
5	Элементы техники. Имитация специальных основных упражнений.	20 мин.	Прыжки, выпрыгивания, выбегания, многоскоки
6	Упражнения на ловкость, быстроту. Прыжок в длину с места.	10-20 мин.	Выполнять в средней интенсивности
7	Подтягивание из виса на перекладине(по возможности).	10-20 мин.	Выполнять в средней интенсивности
8	Прохождение теста по антидопинг контролю. Прослушивание лекции по антидопинг контролю	10-20 мин.	
9	Тренировочные задания, направленные на развитие физических качеств.	8-15 мин.	Скорость, гибкость, специальная выносливость
10	Изучение правил соревнований, судейства, правил допингового контроля	10-15 мин.	Работать с инт. источниками

## КОМПЛЕКС ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ( МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ)

**Челночный бег 3 x 10 метров (сек)** – Тест проводится на ровной дорожке длиной 10 метров. Дистанция ограничена линиями старта и финиша. За каждой линией обозначают два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. Из положения высокого старта по команде «Марш!» испытуемый пробегает 10 метров и берет из полукруга на финишной линии кубик (5x5x5), затем поворачивается кругом и пробегает 10 метров к линии старта, кладет в полукруг кубик и возвращается, пересекая финишную черту.

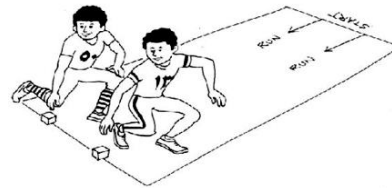


Рис.1 Челночный бег

### **Прыжок в длину с места (см)**

Прыжок в длину с места, выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Занимающийся принимает исходное положение (и.п.): стойка ноги врозь, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед.

Допускается мах руками. Испытуемый, не переступая исходной линии, совершает прыжок толчком двумя ногами. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Регистрируется лучший результат из трех попыток. В зачет идет лучший результат.

Попытка не засчитывается, если: заступ за линию отталкивания или касание ее, выполнение отталкивания с предварительного подскока, отталкивание ногами поочередно.

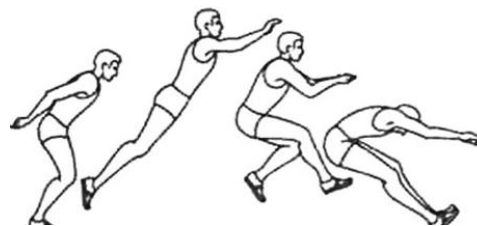


Рис. 2 Прыжок в длину с места

### **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине**

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения (и.п.) вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины – 90 см. Участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Под ноги занимающегося подставляется опора (брусок). Руки выпрямляются и занимает исходное положение (и.п.). Из и.п. участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на счёт «раз» с и.п., продолжает выполнение испытания (теста). При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов. Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом. Попытка не засчитывается, если: подтягивание с рывками или с прогибанием туловища, подбородок не поднялся выше грифа перекладины, отсутствие фиксации на 1 сек, поочередное сгибание рук.



Рис.3 Вис на низкой перекладине

## Подтягивание из виса на перекладине

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из и.п.: вис широким хватом сверху, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, стопы вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав и.п. на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток. Попытка не засчитывается, если: подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины, подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища), широкий хват при выполнении исходного положения, отсутствие фиксации менее 1 с исходного положения, участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони), совершение «маятниковых» движений с остановкой, при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах, при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах, поочередное и неравномерное сгибание рук.

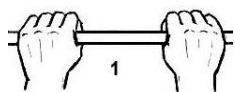
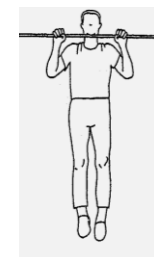


Рис.4 Хват сверху

### Подъём ног из виса на перекладине до уровня хвата руками

Подойдя к перекладине, прыжком – выполнить вис. И.п.– широкий хват сверху, руки прямые. Ноги прямые и слегка отклонены назад. «Раз»- вдох, задержка дыхания, поднять ноги вверх до уровня хвата, 180 градусов. Выдох, в конечной точке траектории задержка на 2 счета, затем медленно и подконтрольно вернуться в ИП. Учитывается количество раз.



### Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

И.п.– упор лёжа на полу, руки в широком упоре, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Стопы упираются в пол без опоры. Выполняется с «контактной платформы», либо без нее. Занимающийся, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, разгибая руки, возвращается в и.п. Фиксировать положение на 1 с, далее продолжать выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счётом. Попытка не засчитывается, если: касание пола коленями, бедрами, тазом, нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги», отсутствие фиксации на 1 с, поочередное разгибание рук, отсутствие касания грудью пола (платформы), разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.



Рис.6 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

### Подъём туловища из положения лёжа на спине за 20 сек

Из и.п.: лёжа на спине на гимнастическом мате (рис. 7), руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 20 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в и.п. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста), необходимо помощнику

удерживать ноги выполняющего за ступни и голени. Попытка не засчитывается, если: отсутствие касания локтями бедер (коленей), отсутствие касания лопатками мата, пальцы разомкнуты «из замка», смещение таза.



Рис. 7 Подъём туловища из положения лёжа на спине

### Наклон вперед из положения стоя

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – и.п.): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги – 15 см. Участник выступает в короткой спортивной форме, позволяющей определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+». Попытка не засчитывается, если: сгибание ног в коленях; удержание результата пальцами одной руки; отсутствие удержания результата в течение 2 секунд.

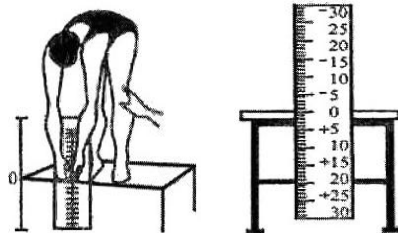


Рис.8 Наклон вперед из положения стоя