

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 3 года

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. Укреплять здоровье.

№ п/п	Наименование занятий спортивной подготовки	Дозировка	Организационно-методические указания
1	ОРУ (без предметов)	10-15 мин.	До 12 упр.в комплексе, 4 комплекса
2	Упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата	20 мин.	С предметами, без предметов
3	Специальные упражнения динамического характера	8-10 мин.	В малой интенсивности
4	Круговая тренировка	3x20	Выполнять в средней интенсивности
5	Элементы техники. Имитация специальных основных упражнений.	20 мин.	Прыжки, выпрыгивания, выбегания, многоскоки
6	Упражнения на ловкость, быстроту, взрывную силу.	10-20 мин.	Выполнять в средней интенсивности
7	Прослушивание лекции по антидопинг контролю. Прохождение теста по антидопинг контролю	5-10 мин.	https://rusada.ru/ https://rusada.triagonal.net/online/index.php
8	Инструкторская и судейская практика(теория)	5-10 мин.	Судейская практика https://megalektsii.ru/s67410t1.html
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 http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/pauehrlifting/ https://trenexpert.ru/technicheskie-pravila-powerliftinga/obshhie-pravila-powerliftinga/