План индивидуальных занятий по месту жительства в режиме самоизоляции.

Секция Пауэрлифтинг

ФИО занимающегося\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Направление работы | I комплекс | | | II комплекс | | |
| Содержание работы | Дозирование нагрузки | Дата выполнения | Содержание работы | Дозирование нагрузки | Дата выполнения |
| 1. ОФП | 1.1 Разминка 15 мин.  ( Бег на месте или прыжки на скакалке 5 мин . ОРУ 10 мин.) | По 30 раз для каждого крупного и среднего сустава (отведение-приведение, сгибание-разгибание, вращение) |  | 1.1 Разминка 15 мин.( Бег на месте или прыжки на скакалке 5 мин . ОРУ 10 мин.) | По 30 раз для каждого крупного и среднего сустава (отведение-приведение, сгибание-разгибание, вращение) |  |
| 1.2 Отжимание из упора лежа со средней постановкой рук.  И.п. – упор лёжа.  1-4 опускание до касания грудью пола;  5-6 возвращение в исходное положение. | 4-10 по 12-15 раз. |  | 1.2 Отжимание из упора лежа со средней постановкой рук.  И.п. – упор лёжа.  1-4 опускание до касания грудью пола;  5-6 возвращение в исходное положение. | 4-10 по 12-15 раз. |  |
| 1.3 Приседания | 5 по30-50 раз. |  | 1.3 Статическая планка в упоре лежа на локтях | 4 по 1 мин. |  |
| 1.4 Гиперэкстензия лежа на полу лицом вниз (лодочка) | 5 по 30 раз |  | 1.4 Приседания, руки подняты вверх, кисти в замок | 3 по 15-20 раз |  |
| 1.5 Скручивания лежа | 5 по 15-30 раз (темп: 1дв/2сек) |  | 1. 5 Скручивания лежа | 3 по 15-30 раз (1дв/2с) |  |
| 2. СФП | 2.1 Отжимания на спинках стульев.  И.п. – упор двумя руками на спинки стульев.  1-4 сгибание рук в локтевых суставах до угла 90 градусов;  5-6 возвращение в исходное положение. | 5 по 20 раз. |  | 2.1 Отжимания от пола с узкой постановкой рук (ладони вместе)  И.п. – упор лёжа, ладони соприкасаются друг с другом;  1-4 опускание до касания грудью пола;  5-6 возвращение в исходное положение. | 3-6 по 6-12 раз |  |
| 2.2 Выпрыгивание вверх из упора присев. | 5 по15-25 раз. |  | 2.2 Выпрыгивание вверх из упора присев. | 3 по 20 раз. |  |
| 2.3 Планка в упоре лежа на локтях | 3-5 по 30-60 сек |  | 2.3 Гиперэкстензия лежа на полу лицом вниз (лодочка) с задержкой в верхней точке на 6-20 секунд | 4 по 6-12 раз. |  |
| 2.4 Болгарские приседания | 3-5 по 12-15 раз |  | 2.4 Глубокие выпады с попеременной сменой ног прыжком | 5 по 12-15 раз |  |
| 2.5 Подъем прямых ног из положения лежа на спине до угла 45 градусов. | 3 по 15-25 раз |  | 2.5 Чередования упора присев с упором лежа прыжком | 5 по20 раз. |  |
| 3.Техническая подготовка (имитационные упражнения) | 3.1 Приседания с гимнастической палкой на плечах в соревновательном стиле:  И.п. – О.с.  1-4 опускание в сед  5-6 подъём в И.п. | 4 по 20 раз. |  | 3.1 Приседания с гимнастической палкой на плечах в соревновательном стиле:  И.п. – О.с.  1-4 опускание в сед  5-6 подъём в И.п. | 4 по5 мин. |  |
| 3.2 Имитация становой тяги в соревновательном стиле с гимнастической палкой в руках  И.п. – О.с.  1-4 наклон вперёд  5-6 подъём в И.п. | 4 по 20 раз. |  | 3.2 Имитация становой тяги в соревновательном стиле с гимнастической палкой в руках  И.п. – О.с.  1-4 наклон вперёд  5-6 подъём в И.п. | 4 по 5 мин. |  |
| 3.3 Имитация жима лежа в соревновательном стиле с гимнастической палкой  И.п. – лёжа на спине, руки вперёд удерживают палку.  1-4 опускание палки на грудь  5-6 подъём в И.п | 4 по 20 раз. |  | .3 Имитация жима лежа в соревновательном стиле с гимнастической палкой  И.п. – лёжа на спине, руки вперёд удерживают палку  1-4 опускание палки на грудь  5-6 подъём в И.п | 4 по 30 сек. |  |
| 4. Заключительная часть | 4.1 Ходьба на месте в медленном темпе. | 1 минута |  | 4.1 Ходьба на месте в медленном темпе | 1 минута |  |
|  | 4.2 «Бабочка» | 1 минута |  | 4.2 «Бабочка» | 1 минута |  |
|  | 4.3 Растягивание задней поверхности ног из положения «сед, ноги вместе»  И.п. – сед, ноги вместе, колени выпрямлены.  1-3 плавный наклон вперёд;  4-7 задержаться в наклоне вперёд;  8 - возвращение в И.п. | 1 минута |  | 4.3 Растягивание задней поверхности ног из положения «сед, ноги вместе».  И.п. – сед, ноги вместе, колени выпрямлены.  1-3 плавный наклон вперёд;  4-7 задержаться в наклоне вперёд;  8 - возвращение в И.п. | 1 минута |  |
|  | 4.4 Упражнение «КОБРА» в статическом режиме.  И. п. – лёжа на животе, ладони положить под плечи.  1-3 выпрями руки в локтях, прогнуться в спине;  4 – возвратиться в И.п. | 1 минута |  | 4.4 Упражнение «КОБРА» в статическом режиме.  И. п. – лёжа на животе, ладони положить под плечи.  1-3 выпрями руки в локтях, прогнуться в спине;  4 – возвратиться в И.п. | 1 минута |  |
|  | 4.5 Сцепить руки за спиной в замок (одну руку завести за голову, другую – за спину) из исходного положения стоя. | По 30 секунд на каждую сторону |  | 4.4 Сцепить руки за спиной в замок (одну руку завести за голову, другую – за спину) из исходного положения стоя | По 30 секунд на каждую сторону |  |
|  | 4.6 Упражнение из йоги «ХАЛАСАНА» (поза плуга) | 2 минуты |  | 4.5 Упражнение из йоги «ХАЛАСАНА» (поза плуга) | 2 минуты |  |
|  | 4.7 Статическое дыхательное упражнение грудью из исходного положения лёжа на спине, всё тело расслаблено. | 1 минута |  | 4.7 Статическое дыхательное упражнение грудью из исходного положения лёжа на спине, всё тело расслаблено. | 1 минута |  |
|  | 4.8 Статическое дыхательное упражнение животом из исходного положения лёжа на спине, всё тело расслаблено. | 1 минута |  | 4.8 Статическое дыхательное упражнение животом из исходного положения лёжа на спине, всё тело расслаблено. | 1 минута |  |
|  | 4.9 Статическое дыхательное упражнение грудью и животом одновременно (смешанное дыхательное упражнение) из исходного положения лёжа на спине, всё тело расслаблено. | 1 минута |  | 4.9 Статическое дыхательное упражнение грудью и животом одновременно(смешанное дыхательное упражнение) из исходного положения лёжа на спине, всё тело расслаблено. | 1 минута |  |
| 5.Теоретическая подготовка (просмотр и анализ тренировок и соревнований по виду спорта, онлайн- тренировки) | 5.1 Техника соревновательных упранений в пауэрлифтинге от Б. Шейко  [https://www.youtube.com › watch](https://www.youtube.com/watch?v=yoqqBJYMNcY)  https://youtu.be/yoqqBJYMNcY | |  | 5.1 Техника соревновательного приседания от Ю. Белкина  https://youtu.be/KObsXIFReeA | |  |
| 5.2 Техника приседаний в пауэрлифтинге В. Бирюков  ttps://youtu.be/HWwMSYSx0nA | |  | 5.2 Техника жима лежа Костенко А.  https://youtu.be/Xl5Cy5Bm6vc | |  |
| 5.3 Техника становой тяги в пауэрлифтинге https://youtu.be/BLT0\_8la5PY | |  | 5.3 Техника становой тяги т Ю. Белкина  https://youtu.be/83LrtngY78Y | |  |