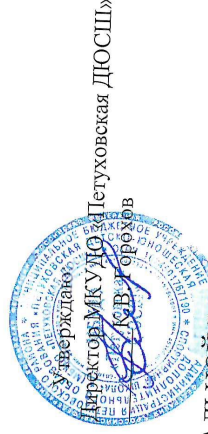


Принят на Педагогическом совете
 Протокол № 1 от 28.03.2020 г.



ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ
 с обучающимися отделения «Пауэрлифтинг», УТГ-2
 в связи с усилением санитарно-прогнотозоэпидемиологических мероприятий
 на основании приказа МКУ ДО «Петуховская ДЮСШ»

Номер тренировки	Тема тренировки	Дозировка нагрузки	Количество часов	Примечания
1 06.04	06.04.2020 г.-11.04.2020 г. 1. Отжимания (развитие силы рук) 2. Приседания (с задержкой 30 сек. в полуприседе) 3. Прямая с места 4. Поднимание туловища из положения лежа (пресс) 5. Упражнение на развитие гибкости, висы	3*10 5*10 5*8 5*10 10 мин.	2 часа (90 мин.)	Средняя нагрузка Поддерживающая неделя
2 07.04	1. Упражнение на растяжку рук, ног, плечевых суставов, спины 2. Просмотр видеоматериалов в сети интернет: «Соревнования по пауэрлифтингу» 3. Жим гантели сила	10 мин. 5*10	2 часа (90 мин.)	Поддерживающая неделя
3 08.04	1. Отжимания (развитие силы рук) 2. Приседания (присед на стул) 3. Планка (укрепление мышц корпуса) 4. Упражнение на развитие гибкости, висы	5*10 5*10 5*1 мин. 10 мин.	2 часа (90 мин.)	Поддерживающая неделя
4 09.04	1. Упражнение на растяжку рук, ног, плечевых суставов, спины 2. Изучение литературы в сети интернет: «Питание спортсмена» Изучение истории пауэрлифтинга, судейство соревнований по пауэрлифтингу	10 мин. 10 мин.	2 часа (90 мин.)	Поддерживающая неделя
5 10.04	1. Отжимания (развитие силы рук) 2. Выпрыгивания из подседа (развитие силы ног) 3. Планка (укрепление мышц корпуса) 4. Упражнение на развитие гибкости, висы	3*15 10*10	2 часа (90 мин.)	Поддерживающая неделя
6 11.04	1. Упражнение на растяжку рук, ног, плечевых суставов, спины 2. Просмотр видеоматериалов в сети интернет: «Соревнования по пауэрлифтингу» 3. Поднимание туловища из положения лежа (пресс) 4. Упражнение на развитие гибкости, висы	3* 1 мин. 10 мин. 10 мин. 5*10 10 мин.	2 часа (90 мин.)	Поддерживающая неделя

Тренер-преподаватель Бересневичус А.В.

Утверждаю:
 Директор МКУ ДО «Петуховская ДЮСШ»
 Г.А. Горюхов К.В.



ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ

с обучающимися отделения «Пауэрлифтинг», ГНП-2,
 в связи с усилением санитарно-противоэпидемических мероприятий
 на основании приказа МКУ ДО «Петуховская ДЮСШ»

Номер тренировки	Тема тренировки	Дозировка нагрузки	Количество часов	Примечания
1 13.04	13.04.20 г – 18.04.2020 г. 1. Отжимания (развитие силы рук) 2. Приседания (с задержкой 30 сек. в полуприседе) 3. Пряжки с места 4. Поднимание туловища из положения лежа (пресс) 5. Упражнение на развитие гибкости, висы	3*10 5*10 5*8 5*10 10 мин.	2 часа (90 мин.)	Средняя нагрузка Поддерживающая неделя
2 14.04	1. Упражнение на растяжку рук, ног, плечевых суставов, спины 2. Жим гантели сила	10 мин. 5*10	1 часа (45 мин.)	Поддерживающая неделя
3 15.04	1. Отжимания (развитие силы рук) 2. Приседания (присед на стул) 3. Планка (укрепление мышц корпуса) 4. Упражнение на развитие гибкости, висы	5*10 5*10 5*1 мин. 10 мин.	2 часа (90 мин.)	Поддерживающая неделя
4 16.04	1. Изучение литературы в сети интернет: «Питание спортсмена» Изучение истории пауэрлифтинга, судейство соревнований по пауэрлифтингу	45 мин.	1 часа (45 мин.)	Поддерживающая неделя
5 17.04	1. Отжимания (развитие силы рук) 2. Выпрыгивания из подседа (развитие силы ног) 3. Планка (укрепление мышц корпуса) 4. Упражнение на развитие гибкости, висы	3*15 10*10 3*1 мин. 10 мин.	2 часа (90 мин.)	Поддерживающая неделя
6 18.04	1. Просмотр видеоматериалов в сети интернет: «Соревнования по пауэрлифтингу» 2. Поднимание туловища из положения лежа (пресс) 3. Упражнение на развитие гибкости, висы	5*10 10 мин.	1 часа (45 мин.)	Поддерживающая неделя

Тренер-преподаватель Бересневичус А.В.



Утверждено:
 Профессор МКУ ДО «Петуховская ДЮСШ»
 Бересневич А.В.

ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ

с обучающимися отделения «Пауэрлифтинг», УТГ-2,
 в связи с усилением санитарно-противоэпидемических мероприятий
 на основании приказа МКУ ДО «Петуховская ДЮСШ»

Номер тренировки	Тема тренировки	Дозировка нагрузки	Количество часов	Примечания
1 13.04	1. Отжимания (развитие силы рук) 2. Приседания (с задержкой 30 сек. в полуприседе) 3. Прямая с места 4. Поднимание туловища из положения лежа (пресс) 5. Упражнение на развитие гибкости, висы	3*10 5*10 5*8 5*10 10 мин.	2 часа (90 мин.)	Средняя нагрузка Поддерживающая неделя
2 14.04	1. Упражнение на растяжку рук, ног, плечевых суставов, спины 2. Просмотр видеоматериалов в сети интернет: «Соревнования по пауэрлифтингу» 3. Жим гантели сидя	10 мин. 5*10 5*10 5*1 мин. 10 мин.	2 часа (90 мин.)	Поддерживающая неделя
3 15.04	1. Отжимания (развитие силы рук) 2. Приседания (присед на стул) 3. Планка (укрепление мышц корпуса) 4. Упражнение на развитие гибкости, висы	5*10 5*10 5*10 5*1 мин. 10 мин.	2 часа (90 мин.)	Поддерживающая неделя
4 16.04	1. Упражнение на растяжку рук, ног, плечевых суставов, спины 2. Изучение литературы в сети интернет: «Питание спортсмена» Изучение истории пауэрлифтинга, судейство соревнований по пауэрлифтингу	10 мин. 10 мин.	2 часа (90 мин.)	Поддерживающая неделя
5 17.04	1. Отжимания (развитие силы рук) 2. Выпрыгивания из полседа (развитие силы ног) 3. Планка (укрепление мышц корпуса) 4. Упражнение на развитие гибкости, висы	3*15 10*10 3*1 мин. 10 мин.	2 часа (90 мин.)	Поддерживающая неделя
6 18.04	1. Упражнение на растяжку рук, ног, плечевых суставов, спины 2. Просмотр видеоматериалов в сети интернет: «Соревнования по пауэрлифтингу» 3. Поднимание туловища из положения лежа (пресс) 4. Упражнение на развитие гибкости, висы	10 мин. 5*10 10 мин.	2 часа (90 мин.)	Поддерживающая неделя

Тренер-преподаватель Бересневичус А.В.



ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ
 с обучающимися отделения «Пауэрлифтинг», ГПП-2

Номер тренировки	Тема тренировки	Дозировка нагрузки	Количество часов	Примечания
1 06.04	06.04.20 г.-11.04.20 г. 1. Отжимания (развитие силы рук) 2. Приседания (с задержкой 30 сек. в полуприседе) 3. Пряжки с места 4. Поднимание туловища из положения лежа (пресс) 5. Упражнение на развитие гибкости, висы	3*10 5*10 5*8 5*10 10 мин.	2 часа (90 мин.)	Средняя нагрузка Поддерживающая неделя
2 07.04	1. Упражнение на растяжку рук, ног, плечевых суставов, спины 2. Жим гантели сидя	10 мин. 5*10	1 часа (45 мин.)	Поддерживающая неделя
3 08.04	1. Отжимания (развитие силы рук) 2. Приседания (присед на стул) 3. Планка (укрепление мышц корпуса) 4. Упражнение на развитие гибкости, висы	5*10 5*10 5*1 мин. 10 мин.	2 часа (90 мин.)	Поддерживающая неделя
4 09.04	1. Изучение литературы в сети интернет: «Питание спортсмена» Изучение истории пауэрлифтинга, судейство соревнований по пауэрлифтингу	45 мин.	1 часа (45 мин.)	Поддерживающая неделя
5 10.04	1. Отжимания (развитие силы рук) 2. Выпрыгивания из полседа (развитие силы ног) 3. Планка (укрепление мышц корпуса) 4. Упражнение на развитие гибкости, висы	3*15 10*10 3*1 мин. 10 мин.	2 часа (90 мин.)	Поддерживающая неделя
6 11.04	1. Просмотр видеоматериалов в сети интернет: «Соревнования по пауэрлифтингу» 2. Поднимание туловища из положения лежа (пресс) 3. Упражнение на развитие гибкости, висы	5*10 10 мин.	1 часа (45 мин.)	Поддерживающая неделя

Тренер-преподаватель Березневичус А.В.