План

самостоятельной работы тренировочной группы по пауэрлифтингу.

Этап (период) обучения: УТГ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 26.07.2021 | Комплекс ОРУ № 3.ОФП:1 приседания на груди (25-30 раз по 4 подхода)2 отжимания ноги на возвышенности (25-30 раз по 4 подхода)3 подъем ног с задержкой 45 градусов (25-30 раз по 4 подхода)4 подъём туловища +2 кг. (25-30 раз по 4 подхода)5 гиперэкстензии + 2 кг. (25-30 раз по 4 подхода) | 40 мин50 мин. |
| 2 | 27.07.2021 | Комплекс ОРУ № 4.ОФП:1 приседания на груди (25-30раз по 4 подхода)2 отжимания ноги на возвышенности (25-30 раз по 4 подхода)3 подъем ног с задержкой 45 градусов (25-30 раз по 4 подхода)4 подъём туловища +2 кг. (25-30 раз по 4 подхода)5 гиперэкстензии + 2 кг. (25-30 раз по 4 подхода) | 40 мин50 мин. |
| 3 | 28.07.2021 | Комплекс ОРУ № 5.ОФП:1 приседания на груди (25-30 раз по 4 подхода)2 отжимания ноги на возвышенности (25-30 раз по 4 подхода)3 подъем ног с задержкой 45 градусов (25-30 раз по 4 подхода)4 подъём туловища +2 кг. (25-30 раз по 4 подхода)5 гиперэкстензии + 2 кг. (30-40 раз по 4 подхода) | 40 мин50 мин. |
| 4 | 29.07.2021 | Комплекс ОРУ № 6.ОФП:1 приседания на груди (25-30 раз по 4 подхода)2 отжимания ноги на возвышенности (25-30 раз по 4 подхода)3 подъем ног с задержкой 45 градусов (25-30 раз по 4 подхода)4 подъём туловища +2 кг. (25-30 раз по 4 подхода)5 гиперэкстензии + 2 кг. (25-30 раз по 4 подхода) | 40 мин50 мин.45 мин. |
| 5 | 30.07.2021 | Комплекс ОРУ № 7.ОФП:1 приседания на груди (25-30 раз по 4 подхода)2 отжимания ноги на возвышенности (25-30 раз по 4 подхода)3 подъем ног с задержкой 45 градусов (25-30 раз по 4 подхода)4 подъём туловища +2 кг. (25-30 раз по 4подхода)5 гиперэкстензии + 2 кг. (25-30 раз по 4 подхода) | 40 мин50 мин. |
| 6 | 31.07.2021 | Комплекс ОРУ № 1ОФП:1 приседания на груди (25-30 раз по 4 подхода)2 отжимания ноги на возвышенности (25-30 раз по 4 подхода)3 подъем ног с задержкой 45 градусов (25-30 раз по 4 подхода)4 подъём туловища +2 кг. (25-30 раз по 4 подхода)5 гиперэкстензии + 2 кг. (25-30 раз по 4 подхода) | 40 мин50 мин. |

План ОРУ № 3.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка |
| 1 |  Бег. | 15 мин. |
| 2 | Поднимаясь на носки, развести руки в стороны. | 8-10 раз. |
| 3 | Круговые движения руками в обе стороны. | 8-10 раз. |
| 4 | Разведя руки в стороны и встав на носки, поднимать поочередно ноги. | 8-10 раз. |
| 5 | Присесть; вставая, принять положение «ласточки». | 8-10 раз. |
| 6 | Наклоны туловища вправо и влево со скольжением рук по бокам и бедрам. | 8-10 раз. |
| 7 | Различные приседания: руки вперед, ноги вместе на ширине плеч и т. п. | 8-10 раз. |
| 8 | Круговые движения туловища в каждую сторону. | 8-10 раз. |
| 9 | Лежа поднимать одну или обе ноги. | 8-10 раз. |
| 10 | Прыжки на месте и в движении. | 8-10 раз. |
| 11 | Потягивание и расслабление рук, наклон. | 8-10 раз. |

План ОРУ № 4.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка |
| 1 |  Бег. | 15 мин. |
| 2 | Круговые вращения головой в лево и в право. | 8-10 раз. |
| 3 | Наклоны головой в перёд и назад. | 8-10 раз. |
| 4 | Круговые вращения руками в перёд и назад. | 8-10 раз. |
| 5 | Наклоны вперёд, коснуться пол руками. | 8-10 раз. |
| 6 | Наклоны туловища в право и в лево. | 8-10 раз. |
| 7 | Выпады в перёд. | 8-10 раз. |
| 8 | Махи ногами в право и в лево. | 8-10 раз. |
| 9 | Лежа на полу упражнения «велосипед». | 8-10 раз. |
| 10 | Лёжа на полу упражнение «свечка». | 8-10 раз. |
| 11 | Прыжки на правой и левой ногах. | 8-10 раз. |
| 12  | Упражнения на растяжку. | 8-10 раз. |

План ОРУ № 5.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка |
| 1 |  Бег. | 15 мин. |
| 2 | Круговые вращения головой в лево и в право. | 8-10 раз. |
| 3 | Наклоны головой в право и влево. | 8-10 раз. |
| 4 | Махи руками вверх в низ. | 8-10 раз. |
| 5 | Наклоны туловища вперёд и назад. | 8-10 раз. |
| 6 | Круговые вращения туловищем в право и в лево. | 8-10 раз. |
| 7 | Выпады в право и в лево. | 8-10 раз. |
| 8 | Приседания с широкой постановкой ног. | 8-10 раз. |
| 9 | Лежа на полу упражнения «мостик». | 8-10 раз. |
| 10 | Подъём на носки. | 8-10 раз. |
| 11 | Прыжки в перед и назад. | 8-10 раз. |
| 12  | Упражнения на растяжку. | 8-10 раз. |

 План ОРУ № 6.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка |
| 1 |  Бег. | 15 мин. |
| 2 | Наклоны головой вперёд и назад. | 8-10 раз. |
| 3 | Круговые вращения кистями в право и в лево. | 8-10 раз. |
| 4 | Круговые вращения руками вперёд и назад. | 8-10 раз. |
| 5 | Наклоны туловища в право – влево, в перёд - назад. | 8-10 раз. |
| 6 | Наклоны в перёд, коснуться пола. | 8-10 раз. |
| 7 | Вращение коленей в право и в лево. | 8-10 раз. |
| 8 | Махи ногами вперёд. | 8-10 раз. |
| 9 | Лежа на полу на животе, прогиб в пояснице. | 8-10 раз. |
| 10 | Подъём на носки. | 8-10 раз. |
| 11 | Прыжки на правой и левой ногах. | 8-10 раз. |
| 12  | Упражнения на растяжку. | 8-10 раз. |

План ОРУ № 7.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка |
| 1 |  Бег. | 15 мин. |
| 2 | Повороты головой в право в лево. | 8-10 раз. |
| 3 | Махи руками вверх, вниз. | 8-10 раз. |
| 4 | Круговые вращения в локтевых суставах вперёд и назад. | 8-10 раз. |
| 5 | Пружинистые наклоны вперед, касаясь руками пола. | 8-10 раз. |
| 6 | Махи ногами в право и в лево. | 8-10 раз. |
| 7 | Мостик из положения лёжа. | 8-10 раз. |
| 8 | Сидя на полу, наклон вперёд. | 8-10 раз. |
| 9 | Подъём на носки. | 8-10 раз. |
| 10 | Прыжки на двух ногах. | 8-10 раз. |
| 11 | Упражнения на растяжку. | 8-10 раз. |

План ОРУ № 1.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка |
| 1 |  Бег. | 15 мин. |
| 2 | И.п. – О.с.1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п. | 8-10 раз. |
| 3 | И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед,2- И.п.3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п. | 8-10 раз. |
| 4 | И.п.- правая рука вверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверху. | 8-10 раз. |
| 5 | И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону. | 8-10 раз. |
| 6 | И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок.  1,2 –повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево. | 8-10 раз. |
| 7 | И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево. | 8-10 раз. |
| 8 | И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе.  1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п. | 8-10 раз. |
| 9 | И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги.  2- И.п.  3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги.  4 – И.п. | 8-10 раз. |
| 10 | И.п.- присед на правой ноге, левая в сторону прямая.  1-3- наклон вперёд к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу. | 8-10 раз. |
| 11 |   И.п.- выпад правой ногой вперёд, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком. | 8-10 раз. |
| 12 | И.п.-стойка, ноги врозь, руки вперёд, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п,   3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П. | 8-10 раз. |
| 13 | И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 –прыжок, руки в исходное положение. | 8-10 раз. |