**Индивидуальный план занятий группы СОГ-1,2 – 3 дня в неделю.**

Разминка для каждого дня тренировок, перед выполнением упражнений – 15 -20 минут.

**(см. после конспектов)**

***20 марта 2020г. пятница***

**Цели и задачи**: укрепление техники становой тяги, укрепление мышц ног, плеч, спины.

**Теория:** - **30мин** - «Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге один из главных разделов подготовки спортсмена».

**СФП - 15 мин** (в качестве веса, в домашних условиях можно использовать подручные средства. Типа пластиковые бутылки наполненные водой или песком и т.д.)

Присед в яму с 3 х 20

Шраги с весом 3 х 20

Подъём веса перед собой + через стороны с весом 3 х 20

ГЭ лежа на полу 3 х мах

Пресс: скручивание на полу

**Соревновательная подготовка – 60 мин**

Присед с гантелями соревн. 3 х 10

Жим гантелей лежа 3 х 10

Присед в яму сумо 3 х 10

***23 марта 2020г. понедельник***

**Цели и задачи:** укрепление мышц ног, спины, пресса.

**ОФП –15**

Разминка - 15-20мин

Пресс: подъём тела на полу – складывание с весом. 4 х мах

Гиперестезия на полу 4 х мах

Растяжка – 10мин

**СФП – 15**

Приседание без веса у стенки на технику 4 х 20

Берпи -https://yandex.ru/efir?stream\_id=493daadd7abaeeb58a4c713f03ca89d5&from\_block=logo\_partner\_player

**Соревновательная подготовка – 60 мин**

Присед с гантелями соревн. 3 х 10

Жим гантелей лежа 3 х 10

Присед в яму сумо 3 х 10

***25 марта 2020г. среда***

**Цели и задачи:** укрепление мышц груди, рук, плеч, пресса

**ОФП – 30**

Разминка - 15-20мин

Растяжка – 10мин

**СФП – 15**

Жим лежа - гантели 4 х 20

Отжимание от пола с хлопком 4 х 15

Французский жим веса 4 х 15

**Соревновательная подготовка – 60 мин**

Присед с гантелями соревн. 3 х 10

Жим гантелей лежа 3 х 10

Присед в яму сумо 3 х 10

***27 марта 2020г. пятница***

**Цели и задачи**: укрепление техники становой тяги, укрепление мышц ног, плеч, спины.

**ОФП - 15** **м**ин

Разминка – 15 мин

**СФП - 15 мин** (в качестве веса, в домашних условиях можно использовать подручные средства. Типа пластиковые бутылки наполненные водой или песком и т.д.)

Присед в яму с 3 х 20

Шраги с весом 3 х 20

Подъём веса перед собой + через стороны с весом 3 х 20

ГЭ лежа на полу 3 х мах

**Соревновательная подготовка 60 мин**

Имитация становой тяги классика 3 х 20

Имитация становой тяги сумо 3 х 20

***30 марта 2020г. понедельник***

**Цели и задачи**: укрепление техники становой тяги, укрепление мышц ног, плеч, спины.

**Теория:** - **30мин** - «Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге один из главных разделов подготовки спортсмена».

**ОФП - 15 мин**

Разминка – 15 мин

**Соревновательная подготовка -45 мин** (в качестве веса, в домашних условиях можно использовать подручные средства. Типа пластиковые бутылки наполненные водой или песком и т.д.)

Присед в яму с 4 х 20

Шраги с весом 4 х 20

Подъём веса перед собой + через стороны с весом 4 х 20

ГЭ лежа на полу 4 х мах

Пресс: скручивание на полу

***1 апреля 2020г. среда***

**Цели и задачи:** укрепление грудных мышц

**Теория: -30 мин «**. Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания».

**ОФП – 15 мин**

Разминка – 15 мин

Пресс: планка 3 х мах

ГЭ лежа на полу 3 х мах

**Соревновательная подготовка – 30 мин**

Жим лежа - гантели 4 х 20

Отжимание от пола с хлопком 4 х 15

Французский жим с весом 4 х 15

***3апреля 2020г. пятница***

**Цели и задачи**: укрепление техники становой тяги, укрепление мышц ног, плеч, спины.

**ОФП - 15 мин**

Разминка – 15 мин

**СФП - 15 мин** (в качестве веса, в домашних условиях можно использовать подручные средства. Типа пластиковые бутылки наполненные водой или песком и т.д.)

Присед в яму сумо 3 х 20

Шраги с весом 3 х 20

Подъём веса перед собой + через стороны с весом 3 х 20

**Соревновательная подготовка – 60 мин**

Присед в яму с 3 х 20

Шраги с весом 3 х 20

Подъём веса перед собой + через стороны с весом 3 х 20

ГЭ лежа на полу 3 х мах

Пресс: скручивание на полу 3 х мах

.

***6 апреля 2020г. понедельник***

**Цели и задачи:** укрепление мышц ног

**ОФП – 15 мин**

Разминка - 15-20мин

Растяжка – 10мин

Пресс: планка 3 х мах

**СФП – 15 мин**

Берпи-

https://yandex.ru/efir?stream\_id=493daadd7abaeeb58a4c713f03ca89d5&from\_block=logo\_partner\_player

**Соревновательная подготовка – 60 мин**

Приседание с весом 3 х 20

Выпады с гантелями 3 х 15

Махи ногами поочерёдно через стороны с весом 3х 20

***8 апреля 2020г. среда***

**Цели и задачи:** укрепление грудных мышц

**ОФП – 45 мин**

Разминка - 15-20мин

Растяжка – 10мин

Пресс: планка 3 х мах

**Соревновательная подготовка – 45 мин**

Жим лежа - гантели 3 х 20

Отжимание от пола с хлопком 3 х 15

Французский жим веса 3 х 15

***10 апреля 2020г. пятница***

**Цели и задачи:** укрепление мышц ног, спины, пресса.

**ОФП –15**

Разминка - 15-20мин

Пресс: подъём тела на полу – складывание с весом. 4 х мах

Гиперестезия на полу 4 х мах

Растяжка – 10мин

**СФП – 15**

Приседание без веса у стенки на технику 4 х 20

Берпи -https://yandex.ru/efir?stream\_id=493daadd7abaeeb58a4c713f03ca89d5&from\_block=logo\_partner\_player

**Соревновательная подготовка – 60 мин**

Присед с гантелями соревн. 3 х 10

Жим гантелей лежа 3 х 10

Присед в яму сумо 3 х 10

***Индивидуальный план занятий группы ЭНП-1 – 3 дня в неделю.***

Разминка для каждого дня тренировок, перед выполнением упражнений – 15 минут.

***21 марта 2020г. суббота***

**Цели и задачи:** укрепление мышц рук, ног, груди, пресса.

**Теория:** - **45 мин** - **«**Планирование и учет проделанной работы их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования.»

Разминка - 15-20мин

Растяжка **–** 10мин

**СФП – 15**

Берпи -https://yandex.ru/efir?stream\_id=493daadd7abaeeb58a4c713f03ca89d5&from\_block=logo\_partner\_player

***24 марта 2020г. вторник***

**Цели и задачи:** укрепление мышц ног, груди, пресса.

**ОФП –90**

Разминка - 15-20мин

Пресс: подъём тела на полу – складывание с весом. 4 х мах

Гиперестезия на полу 4 х мах

Приседание без веса у стенки на технику 4 х 20

Растяжка – 10мин

Берпи -https://yandex.ru/efir?stream\_id=493daadd7abaeeb58a4c713f03ca89d5&from\_block=logo\_partner\_player

***26 марта 2020г. четверг***

**Цели и задачи:** укрепление мышц груди, рук, плеч, пресса

**ОФП – 75мин**

Разминка - 15-20мин

Растяжка – 10мин

Берпи -https://yandex.ru/efir?stream\_id=493daadd7abaeeb58a4c713f03ca89d5&from\_block=logo\_partner\_player

**СФП – 15мин**

Жим лежа - гантели 4 х 20

Отжимание от пола с хлопком 4 х 15

Французский жим веса 4 х 15

***28 марта 2020г. суббота***

**Цели и задачи**: укрепление техники становой тяги, укрепление мышц ног, плеч, спины.

**Теория – 45 мин «**«Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях»

**ОФП - 30** **м**ин

Разминка - 15-20мин

Растяжка – 10мин

**СФП - 45 мин** (в качестве веса, в домашних условиях можно использовать подручные средства. Типа пластиковые бутылки наполненные водой или песком и т.д.)

Присед в яму с 3 х 20

Шраги с весом 3 х 20

Подъём веса перед собой + через стороны с весом 3 х 20

ГЭ лежа на полу 3 х мах

Пресс: скручивание на полу

**ТТП - 15 мин**

Имитация становой тяги классика 3 х 20

Имитация становой тяги сумо 3 х 20

***31 марта 2020г. вторник***

**Цели и задачи:** укрепить технику для приседа со штангой

**ОФП –75**

Разминка - 15-20мин

Берпи -https://yandex.ru/efir?stream\_id=493daadd7abaeeb58a4c713f03ca89d5&from\_block=logo\_partner\_player

Растяжка – 10мин

**СФП – 15**

Приседание классика с гантелями 2 х 10

Приседание соревновательное с гантелями 2 х 10

Приседание сумо с гантелями 2 х 10

***2 апреля 2020г. вторник***

**Цели и задачи:** укрепление грудных мышц

**ОФП – 45 мин**

Разминка - 15-20мин

Растяжка – 10мин

Пресс: планка 3 х мах

**СФП – 45 мин**

Жим лежа - гантели 4 х 20

Отжимание от пола с хлопком 4 х 15

Французский жим веса 4 х 15

***4апреля 2020г. четверг***

**Цели и задачи**: укрепление техники становой тяги, укрепление мышц ног, плеч, спины.

**Теория – 45 мин «**Физическая культура и спорт - составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.»

**СФП - 30 мин** (в качестве веса, в домашних условиях можно использовать подручные средства. Типа пластиковые бутылки наполненные водой или песком и т.д.)

Присед в яму с 3 х 20

Шраги с весом 3 х 20

Подъём веса перед собой + через стороны с весом 3 х 20

ГЭ лежа на полу 3 х мах

Пресс: скручивание на полу

**ТТП - 15 мин**

Имитация становой тяги классика 3 х 20

Имитация становой тяги сумо 3 х 20

***4 апреля 2020г. суббота***

**Цели и задачи:** укрепление соревновательной техники

**Теория: 45 мин** - «Физическая культура и спорт - составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства»

**СФП – 30 мин**

Присед с гантелями соревн. 3 х 10

Жим гантелей лежа 3 х 10

Присед в яму сумо 3 х 10

**ТТП-15 мин**

Имитация становой тяги классика 4 х 20

Имитация становой тяги сумо 4 х 20

***7 апреля 2020г. вторник***

**Цели и задачи:** укрепление мышц ног

**ОФП – 45 мин**

Разминка – 15 мин

Берпи https://yandex.ru/efir?stream\_id=493daadd7abaeeb58a4c713f03ca89d5&from\_block=logo\_partner\_player

Растяжка – 10мин

Пресс: планка 3 х мах

**СФП – 45 мин**

Приседание с весом 4 х 20

Выпады с гантелями 4 х 15

Махи ногами поочерёдно через стороны с весом 4 х 20

***9 апреля 2020г. четверг***

**Цели и задачи:** укрепление грудных мышц

**ОФП – 90 мин**

Разминка - 15-20мин

Берпи https://yandex.ru/efir?stream\_id=493daadd7abaeeb58a4c713f03ca89d5&from\_block=logo\_partner\_player

Растяжка – 10мин

Пресс: планка 3 х мах

Жим лежа - гантели 4 х 20

Отжимание от пола с хлопком 4 х 15

Французский жим веса 4 х 15

***11 апреля 2020г. суббота***

**Цели и задачи**: укрепление техники становой тяги, укрепление мышц ног, плеч, спины.

**Теория – 45 мин** «Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге - один из главных разделов подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития»

**СФП - 30 мин** (в качестве веса, в домашних условиях можно использовать подручные средства. Типа пластиковые бутылки наполненные водой или песком и т.д.)

Присед в яму с 3 х 20

Шраги с весом 3 х 20

Подъём веса перед собой + через стороны с весом 3 х 20

ГЭ лежа на полу 3 х мах

Пресс: скручивание на полу

**ТТП - 15 мин**

Имитация становой тяги классика 3 х 20

Имитация становой тяги сумо 3 х 20

**Индивидуальный план занятий группы ЭНП-2 – 4 дня в неделю.**

Разминка для каждого дня тренировок, перед выполнением упражнений – 15 -20 минут.

***20 марта 2020г. пятница***

**Цели и задачи**: укрепление техники становой тяги, укрепление мышц ног, плеч, спины.

**ОФП - 30 мин**

Разминка - 15-20мин

Растяжка – 10мин

**СФП - 45 мин** (в качестве веса, в домашних условиях можно использовать подручные средства. Типа пластиковые бутылки наполненные водой или песком и т.д.)

Присед в яму с 4 х 20

Шраги с весом 4 х 20

Подъём веса перед собой + через стороны с весом 4 х 20

ГЭ лежа на полу 4 х мах

Пресс: скручивание на полу

**ТТП - 15 мин**

Имитация становой тяги классика 4 х 20

Имитация становой тяги сумо 4 х 20

***21 марта 2020г. суббота***

**Цели и задачи:** укрепление мышц рук, ног, груди, пресса.

**Теория:** - **45 мин** - «Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с подъемом предельных весов. Преодоление Отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями».

**ОФП –30**

Разминка - 15-20мин

Растяжка **–** 10мин

**СФП – 15**

Берпи -https://yandex.ru/efir?stream\_id=493daadd7abaeeb58a4c713f03ca89d5&from\_block=logo\_partner\_player

***23 марта 2020г. понедельник***

**Цели и задачи:** укрепление мышц ног, груди, пресса.

**ОФП –75**

Разминка - 15-20мин

Пресс: подъём тела на полу – складывание с весом. 4 х мах

Гиперестезия на полу 4 х мах

Растяжка – 10мин

**СФП – 15**

Приседание без веса у стенки на технику 4 х 20

Берпи -https://yandex.ru/efir?stream\_id=493daadd7abaeeb58a4c713f03ca89d5&from\_block=logo\_partner\_player

***25 марта 2020г. среда***

**Цели и задачи:** укрепление мышц груди, рук, плеч, пресса

**ОФП – 30**

Разминка - 15-20мин

Растяжка – 10мин

**СФП – 45**

Жим лежа - гантели 4 х 20

Отжимание от пола с хлопком 4 х 15

Французский жим веса 4 х 15

**ТТП – 15**

Отжимание от пола с весом 4 х мах

***27 марта 2020г. пятница***

**Цели и задачи**: укрепление техники становой тяги, укрепление мышц ног, плеч, спины.

**ОФП - 30** **м**ин

Разминка - 15-20мин

Растяжка – 10мин

**СФП - 45 мин** (в качестве веса, в домашних условиях можно использовать подручные средства. Типа пластиковые бутылки наполненные водой или песком и т.д.)

Присед в яму с 3 х 20

Шраги с весом 3 х 20

Подъём веса перед собой + через стороны с весом 3 х 20

ГЭ лежа на полу 3 х мах

Пресс: скручивание на полу

**ТТП - 15 мин**

Имитация становой тяги классика 3 х 20

Имитация становой тяги сумо 3 х 20

***28 марта 2020г. суббота***

**Цели и задачи:** укрепление мышц рук, ног, груди, пресса.

**Теория – 45мин** «Ознакомление с антидопинговыми правилами.»

**ОФП –30**

Разминка - 15-20мин

Растяжка **–** 10мин

**СФП – 15**

Берпи -https://yandex.ru/efir?stream\_id=493daadd7abaeeb58a4c713f03ca89d5&from\_block=logo\_partner\_player

***30 марта 2020г.понедельник***

**Цели и задачи:** укрепить технику для приседа со штангой

**ОФП –30**

Разминка - 15-20мин

Растяжка – 10мин

**СФП – 45**

Приседание классика с гантелями 2 х 20

Приседание соревновательное с гантелями 2 х 20

Приседание сумо с гантелями 2 х20

**ТТП – 15**

Приседание у стены на технику 3 х 20

***1 апреля 2020г. среда***

**Цели и задачи:** укрепление грудных мышц

**ОФП – 45 мин**

Разминка - 15-20мин

Растяжка – 10мин

Пресс: планка 3 х мах

**СФП – 45 мин**

Жим лежа - гантели 4 х 20

Отжимание от пола с хлопком 4 х 15

Французский жим веса 4 х 15

***3апреля 2020г.пятница***

**Цели и задачи**: укрепление техники становой тяги, укрепление мышц ног, плеч, спины.

**ОФП** - 30 мин

Разминка - 15-20мин

Растяжка – 10мин

Пресс: планка 3 х мах

**СФП - 45 мин** (в качестве веса, в домашних условиях можно использовать подручные средства. Типа пластиковые бутылки наполненные водой или песком и т.д.)

Присед в яму с 3 х 20

Шраги с весом 3 х 20

Подъём веса перед собой + через стороны с весом 3 х 20

ГЭ лежа на полу 3 х мах

Пресс: скручивание на полу

**ТТП - 15 мин**

Имитация становой тяги классика 3 х 20

Имитация становой тяги сумо 3 х 20

***4 апреля 2020г. суббота***

**Цели и задачи:** укрепление соревновательной техники

**Теория: 45 мин** - «Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта».

**ТТП – 15 мин**

Имитация становой тяги классика 4 х 20

Имитация становой тяги сумо 4 х 20

**Соревновательная подготовка 30 мин**

Присед с гантелями соревновательный 3 х 10

Жим гантелей лежа 3 х 10

Присед в яму сумо 3 х 10

***6 апреля 2020г. понедельник***

**Цели и задачи:** укрепление мышц ног

**ОФП – 45 мин**

Разминка - 15-20мин

Растяжка – 10мин

Пресс: планка 3 х мах

**СФП – 45 мин**

Приседание с весом 4 х 20

Выпады с гантелями 4 х 15

Махи ногами поочерёдно через стороны с весом 4 х 20

***8 апреля 2020г. среда***

**Цели и задачи:** укрепление грудных мышц

**ОФП – 45 мин**

Разминка - 15-20мин

Растяжка – 10мин

Пресс: планка 3 х мах

**СФП – 45 мин**

Жим лежа - гантели 4 х 20

Отжимание от пола с хлопком 4 х 15

Французский жим веса 4 х 15

***10 апреля 2020г. пятница***

**Цели и задачи**: укрепление техники становой тяги, укрепление мышц ног, плеч, спины.

**ОФП** - 45 мин

Разминка - 15-20мин

Растяжка – 10мин

Пресс: планка 3 х мах t\*

**СФП - 45 мин** (в качестве веса, в домашних условиях можно использовать подручные средства. Типа пластиковые бутылки наполненные водой или песком и т.д.)

Присед в яму с 3 х 20

Шраги с весом 3 х 20

Подъём веса перед собой + через стороны с весом 3 х 20

ГЭ лежа на полу 3 х мах

Пресс: скручивание на полу

**ТТП - 15 мин**

Имитация становой тяги классика 3 х 20

Имитация становой тяги сумо 3 х 20

***11 апреля 2020г. суббота***

**Цели и задачи**: укрепление мышц спины, ног.

**Теория:- 45 мин** – «Значение данных врачебного контроля для оценки физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности».

**СФП – 45 мин**

Выпады с гантелями 4 х мах

ГЭ 4 х мах

Берпи -https://yandex.ru/efir?stream\_id=493daadd7abaeeb58a4c713f03ca89d5&from\_block=logo\_partner\_player

**Индивидуальный план занятий группы ТЭ-1,2,3 – 6 дней в неделю.**

Разминка для каждого дня тренировок, перед выполнением упражнений – 15 -20 минут.

***20 марта 2020г. пятница***

**Цели и задачи**: укрепление техники становой тяги, укрепление мышц ног, плеч, спины.

**СФП - 105 мин** (в качестве веса, в домашних условиях можно использовать подручные средства. Типа пластиковые бутылки наполненные водой или песком и т.д.)

Присед в яму с 4 х 20

Шраги с весом 4 х 20

Подъём веса перед собой + через стороны с весом 4 х 20

ГЭ лежа на полу 4 х мах

Пресс: скручивание на полу

**ТТП - 30 мин**

Имитация становой тяги классика 4 х 20

Имитация становой тяги сумо 4 х 20

***21 марта 2020г. суббота***

**Цели и задачи:** укрепление мышц рук, ног, груди, пресса.

**Теория:** - **45 мин** - «Правила выполнения упражнений. Вызов участников па помост. Количество подходов и надбавка веса на штангу».

**ОФП –45**

Разминка - 15-20мин

Гиперестезия на полу 4 х мах

Планка 3 х мах

Растяжка **–** 10мин

**СФП – 45**

Берпи -https://yandex.ru/efir?stream\_id=493daadd7abaeeb58a4c713f03ca89d5&from\_block=logo\_partner\_player

***23 марта 2020г. понедельник***

**Цели и задачи:** укрепление мышц ног, груди, пресса.

**ОФП –115**

Разминка - 15-20мин

Отжимание от пола широко с весом 4 х мах

Пресс: подъём тела на полу – складывание с весом. 4 х мах

Гиперестезия на полу 4 х мах

Растяжка – 10мин

**СФП – 30**

Приседание без веса у стенки на технику 4 х 20

Берпи -https://yandex.ru/efir?stream\_id=493daadd7abaeeb58a4c713f03ca89d5&from\_block=logo\_partner\_player

***24 марта 2020г. вторник***

**Цели и задачи:** укрепление мышц ног, груди, пресса

**ОФП –90**

Разминка - 15-20мин

Пресс: подъём тела на полу – складывание с весом. 4 х мах

Гиперестезия на полу 4 х мах

Приседание без веса у стенки на технику 4 х 20

Растяжка – 10мин

Берпи -https://yandex.ru/efir?stream\_id=493daadd7abaeeb58a4c713f03ca89d5&from\_block=logo\_partner\_player

.

***25 марта 2020г. среда***

**Цели и задачи:** укрепление мышц груди, рук, плеч, пресса

**СФП – 75**

Жим лежа - гантели 4 х 20

Отжимание от пола с хлопком 4 х 15

Французский жим веса 4 х 15

**ТТП – 30**

Отжимание от пола с весом 4 х мах

**Инструкторская практика 30мин**

Изучение правил соревнований

***26 марта 2020г. четверг***

**Цели и задачи:** укрепление мышц груди, рук, плеч, пресса

**ОФП – 75мин**

Разминка - 15-20мин

Растяжка – 10мин

Берпи -https://yandex.ru/efir?stream\_id=493daadd7abaeeb58a4c713f03ca89d5&from\_block=logo\_partner\_player

**СФП – 15мин**

Жим лежа - гантели 4 х 20

Отжимание от пола с хлопком 4 х 15

Французский жим веса 4 х 15

***27 марта 2020г. пятница***

**Цели и задачи**: укрепление техники становой тяги, укрепление мышц ног, плеч, спины.

**СФП - 85 мин**

Присед в яму с 3 х 20

Шраги с весом 3 х 20

Подъём веса перед собой + через стороны с весом 3 х 20

ГЭ лежа на полу 3 х мах

Пресс: скручивание на полу

**ТТП - 30 мин**

Имитация становой тяги классика 3 х 20

Имитация становой тяги сумо 3 х 20

**Инструкторская практика 20мин**

Изучение правил соревнований

***28 марта 2020г. суббота***

**Цели и задачи:** укрепление мышц рук, ног, груди, пресса.

**Теория 45 мин** «Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря. Техника безопасности и самостраховка.»

**ОФП –45 мин**

Разминка - 15-20мин

Растяжка **–** 10мин

Планка 3 х мах

**ТТП- 45 мин**

Имитация становой тяги классика 3 х 20

Имитация становой тяги сумо 3 х 20

***30 марта 2020г. понедельник***

**Цели и задачи:** укрепить технику для приседа со штангой

**СФП – 115 мин**

Приседание классика с гантелями 4 х 20

Приседание соревновательное с гантелями 4 х 20

Приседание сумо с гантелями 4 х20

**ТТП – 15**

Приседание у стены на технику 3 х 20

***31 марта 2020г. вторник***

**Цели и задачи:** укрепить технику для приседа со штангой

**ОФП –45**

Разминка - 15мин

Берпи -https://yandex.ru/efir?stream\_id=493daadd7abaeeb58a4c713f03ca89d5&from\_block=logo\_partner\_player

Растяжка – 10мин

**СФП – 45**

Приседание классика с гантелями 4 х 10

Приседание соревновательное с гантелями 4 х 10

Приседание сумо с гантелями 4 х 10

***1 апреля 2020г. среда***

**Цели и задачи:** укрепление грудных мышц

**ОФП – 45 мин**

Разминка - 15-20мин

Растяжка – 10мин

Отжимание обратное на трицепс 4 х 20

Пресс: планка 3 х мах

**СФП – 60 мин**

Жим лежа - гантели 4 х 20

Отжимание от пола с хлопком 4 х 15

Французский жим веса 4 х 15

**ТТП- 15 мин**

Жим гантель лежа без моста 4 х 20

***2 апреля 2020г. вторник***

**Цели и задачи:** укрепление грудных мышц

**ОФП – 15 мин**

Разминка - 15мин

**СФП – 45 мин**

Жим лежа - гантели 4 х 20

Отжимание от пола с хлопком 4 х 15

Французский жим веса 4 х 15

**Инструкторская практика 30мин**

Изучение правил соревнований

***3апреля 2020г. пятница***

**Цели и задачи**: укрепление техники становой тяги, укрепление мышц ног, плеч, спины.

**ОФП - 45 мин**

Разминка - 15мин

Растяжка – 10мин

Пресс: планка 3 х мах

**СФП - 60 мин**

Присед в яму с 3 х 20

Шраги с весом 3 х 20

Подъём веса перед собой + через стороны с весом 3 х 20

ГЭ лежа на полу 3 х мах

Пресс: скручивание на полу

**ТТП - 30 мин**

Имитация становой тяги классика 4 х 20

Имитация становой тяги сумо 5 х 20

***4 апреля 2020г. суббота***

**Цели и задачи:** укрепление мышц плеч, ног, спины.

**Теория: 45 мин** - «Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - чемпионы Мира и Европы. Влияние российской школы на развитие пауэрлифтинга в мире.»

**ОФП- 15 мин**

Разминка - 15мин

СФП- 75 мин

Присед в яму с 3 х 20

Шраги с весом 3 х 20

Подъём веса перед собой + через стороны с весом 3 х 20

ГЭ лежа на полу 3 х мах

Пресс: скручивание на полу

***6 апреля 2020г. понедельник***

**Цели и задачи:** укрепление мышц ног

**ОФП – 45 мин**

Разминка - 15-20мин

Растяжка – 10мин

ГЭ с весом 3 х мах

Пресс: планка 3 х мах

**СФП – 30 мин**

Приседание с весом 4 х 20

Выпады с гантелями 4 х 15

Махи ногами поочерёдно через стороны с весом 4 х 20

**ТТП- 30 мин**

Имитация становой тяги классика 4 х 20

Имитация становой тяги сумо 5 х 20

**Инструкторская практика 30мин**

Изучение правил соревнований

***7 апреля 2020г. вторник***

**ОФП – 45 мин**

Разминка – 15 мин

Берпи https://yandex.ru/efir?stream\_id=493daadd7abaeeb58a4c713f03ca89d5&from\_block=logo\_partner\_player

Растяжка – 10мин

Пресс: планка 3 х мах

**СФП – 45 мин**

Приседание с весом 4 х 20

Выпады с гантелями 4 х 15

Махи ногами поочерёдно через стороны с весом 4 х 20

***8 апреля 2020г. среда***

**Цели и задачи:** укрепление техники ст. тяги

**Теория -45 мин «**Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека».

**ОФП – 15 мин**

Разминка - 15мин

**СФП – 45 мин**

Жим лежа - гантели 4 х 20

Отжимание от пола с хлопком 4 х 15

Французский жим веса 4 х 15

**ТТП - 30мин**

Имитация становой тяги классика 4 х 20

Имитация становой тяги сумо 5 х 20

***9 апреля 2020г. четверг***

**Цели и задачи:** укрепление выносливости

**ОФП – 15 мин**

Разминка - 15мин

**СФП-45 мин**

Берпи https://yandex.ru/efir?stream\_id=493daadd7abaeeb58a4c713f03ca89d5&from\_block=logo\_partner\_player

Растяжка – 10мин

**Инструкторская практика 30мин**

Изучение правил соревнований

***10 апреля 2020г. пятница***

**Цели и задачи**: укрепление техники становой тяги, укрепление мышц ног, плеч, спины.

**ОФП - 45 мин**

Разминка - 15-20мин

Растяжка – 10мин

Пресс: планка 3 х мах

**СФП - 60 мин**

Присед в яму с 3 х 20

Шраги с весом 3 х 20

Подъём веса перед собой + через стороны с весом 3 х 20

ГЭ лежа на полу 3 х мах

Пресс: скручивание на полу

**ТТП - 30 мин**

Имитация становой тяги классика 3 х 20

Имитация становой тяги сумо 3 х 20

***11 апреля 2020г. суббота***

**Цели и задачи**: укрепление мышц груди, спины, ног.

**Теория:- 45 мин** – «Роль ролевых качеств в процессе обучения. Страховка и само страховка при обучении**»**

**СФП – 90 мин**

Выпады с гантелями 4 х мах

ГЭ 4 х мах

Жим лежа - гантели 4 х 20

Отжимание от пола с хлопком 4 х 15

Берпи -https://yandex.ru/efir?stream\_id=493daadd7abaeeb58a4c713f03ca89d5&from\_block=logo\_partner\_player

***Общая разминка***

**Разминка шейных мышц**

***Повороты головы***

Положение тела- основная стойка. Поворачивайте голову из стороны в сторону несколько раз, стараясь поворачивать ее как можно дальше.

***Наклоны головы***

Основная стойка. Плавно наклоните голову вперед, затем верните в вертикальное положение. Не дергайте плечами.

**Разминка мышц плечевого пояса.**

***Вращение плечами***

Основная стойка. Вращайте плечами направлению вверх, назад и вниз, вперёд - несколько раз.

***«Шраги»*** *(пожимание плечами)*

Основная стойка. Поднимите плечи как можно выше, одновременно вдыхая, затем резко выдохните, столь же резко отпустите плечи.

***Махи руками***

Основная стойка. Сделайте мах руками, начиная с положения над головой и двигая их вниз в стороны,

А так же скрещивая перед грудью. Затем взмахните руками вверх и продолжайте.

**Разминка мышц груди и спины**

***Подъем рук вперёд***

Основная стойка. Соедините кисти перед собой. Глубоко вдохните, поднимая руки над головой, и сделайте выдох, возвращаясь в исходное положение.

***Подъём рук назад***

Основная стойка. Соедините кисти в замок за спиной. Вдохните. Поднимая их как можно выше назад, выдыхайте, возвращаясь в исходное положение. Ни в коем случае не накланяйтесь вперёд.

***Разведение рук стоя***

Основная стойка. Начинайте выпрямление рук перед собой на уровне груди. Разведите руки как можно дальше назад, сводя вместе лопатки и вдыхая. Во время выдоха верните руки снова в исходное положение, округлите спину и плечи вперёд, разводя лопатки в стороны.

**Разминка мышц торса**

***Скручивание***

Основная стойка. Держа руки разведенными в стороны, поворачивайте торс из стороны в сторону как можно быстрее, сохраняя неподвижным тазовый пояс. Руки при этом старайтесь развести назад подальше.

***Скручивание с согнутыми руками***

Согните руки в локтях и возьмитесь пальцами каждой руки за одноимённые плечи. Поворачивайте торс из стороны в сторону.

***Наклоны в стороны***

Основная стойка. Соедините в замок кисти рук за головой и проделайте наклоны из стороны в сторону. Таз сохраняйте не подвижным.

***Вращение торса***

Основная стойка. За исключением того, что ступни слегка развернуты носками в стороны, а не параллельны. Руки на бедрах. Сохраняя тазовый пояс неподвижным, сначала наклонитесь вперед, сгибаясь в талии. Затем вернитесь в исходное положение (в стойку) затем сделайте то же самое по очереди вправо, назад, влево. Повторите 3 раза, после чего смените направление движения.

***Повороты торса в наклоне***

Предостережение: если вы недомогаете от каких-либо осложнений в нижней части позвоночника. Избегайте этого упражнения.

Широко расставьте ступни. Ноги в коленях слегка согните и наклонитесь вперед. Сгибаясь в талии, так чтобы торс оказался в положении, параллельному полу. Соедините в замок кисти рук за головой. Приведите левый локоть к правому колену, затем правый локоть к левому колену. Как при выполнении разминки. Повторите несколько раз. Будьте внимательны и не округляйте спину. Допускается скручивание тазового пояса из стороны в сторону.

**Разминка мышц нижней области спины (поясницы)**

***Наклоны вперёд***

Предостережение: если вы недомогаете от каких-либо осложнений в нижней части позвоночника, избегайте этого упражнения.

Основная стойка. Опустите подбородок на грудь и сгибайтесь буквально по позвоночникам, наклоняясь как можно ниже, затем таким же образом выпрямитесь. Далее, не изменяя положения ступней, поверните торс влево и повторите наклоны. Потом выполните поворот вправо и наклон. Будьте внимательны и не напрягайте мышцы плечевого пояса. Выпрямляясь после сгибания торса.

Все упражнения для разминки мышц торса так же очень хорошо подходят для разогревания мышц нижней части спины.

**Разминка ног**

***Выпрямлении ног вперёд стоя***

Используя правую руку для сохранения равновесия. Расположите левую кисть на поясе. Выпрямите левую ногу вперёд, подняв ее как можно выше. Затем согните левую ногу и проделайте сгибание и выпрямление несколько раз. Повторите процедуру правой ногой, теперь используя левую руку для удержания равновесия. Не расслабляйте колени сустав опорной ноги.

***«Нырок»***

Стоя на левой ноге, сделайте упор на полу на обеих кистях и поднимите правую ногу назад, согнув ее в коленном суставе. Сгибайте и разгибайте левую ногу. Повторите несколько раз. Левую ступню удерживайте плашмя на полу и не выключайте коленный сустав этой ноги, когда поднимаетесь в верхнюю точку движения. Смените положение ног и повторите.

**Разминка мышц тазового пояса**

***Махи***

Удерживайте равновесие с помощью правой руки. Производите махи левой ногой вперёд и назад, повторив это несколько раз; затем сделайте то же самое справа налево. Смените ноги и повторите.

***Выпады в стороны***

Руки на поясе, ступни расположены параллельно, широкая стойка. Сделайте глубокий выпад в одну сторону, затем в другую, при этом ступни не отрывайте от пола и не перемещайте их. Не наклоняйте торс вперёд.

***Разминка голеностопного сустава***

***Вращение ступней***

Держась за что-нибудь рукой для сохранения равновесия, поднимите ногу с пола и вращайте свободной ступнёй сначала в одном направлении, затем в другом проделав это несколько раз каждой ногой.

**Разминка икроножных мышц**

***Подъём на носки***

Поднимитесь на носки обеих ног, удерживая равновесие, держась за какую-нибудь устойчивую опору. Опускайте и поднимайте пятки, сохраняя параллельным положением ступней. Повторите с носками, развёрнутыми наружу, затем с носками внутрь.