**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**Группа СО-1(пн,ср,пт) и СО-2(вт,чт,сб),на неделю с 14.09 - 19.09.**

**Тренировка по пауэрлифтингу у детей 10-17 лет**

**Задачи занятия: ОФП**

**Общая продолжительность занятия: 90 минут (10 минут перерыв)**

**Инвентарь: штанга, гантели, пластиковые бутылки от 05л-5л., утяжелители от 1-10 кг, мешок с песком, скакалка, резина, гири от 10 кг-32 кг.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка** |
|  **Разминка** | **10** мин общая разминка мышц и суставов | До первого пота |
| **Отжимания от пола** | 6 подходов по 15 повторений (90 раз),общее время **15** мин. | 90 раз |
|  **Жим лежа на полу или скамье****(гантели)** | 6 подходов по 12 повторений(72 раза), гантели. гири, или пластиковые бутылки наполненные водой.общее время **15** мин. | 72 раза |
| **Перерыв**  | **10** мин | --- |
| **Приседания** | 5 подходов по 20 повторений(с утяжелителями).общее время **20** мин | 100 раз |
| **Разтяжка для становой тяги(техника сумо)** | **15** мин ,если возможно то с партнером , член семьи. | --- |
| **Пресс на полу** | 5 подходов по 15-20 повторений на скорость(лопатками косаемся пола и руками пальц сткпней.при немного согнутых коленях) | 75-100 раз |

 При возможности видео или фото отчет тренеру –преподавателю.

Тренер – преподаватель по пауэрлифтингу МАОУ ДО ,,Ирбитская ДЮСШ” С.А.Новоселов