

Примерные домашние задания для обучающихся ДЮСШ с.Борское Пауэрлифтинг
В каждом случае-индивидуальный подход в соответствии с возрастными особенностями и степенью
личной подготовленности (в плане увеличения/снижения объемов самостоятельной нагрузки)

№		Дозировка по возрастам 6-9 лет	Дозировка по возрастам 9-12 лет	Дозировка по возрастам 13-15 лет	Дозировка по возрастам 16-17 лет
	Упражнение для развития силы ног:	1-3 кл. (6-9 лет)	4-5 кл. (9-12 лет)	6-8 кл. (13-15 лет)	9-11 кл. (16-17 лет)
	Приседания на одной ноге с поддержкой («пистолетик») на левой и правой ногах	девочки – 2 подхода по 3 раз. мальчики – 2 подхода по 5 раз.	девочки – 2 подхода по 7 раз. мальчики – 2 подхода по 10 раз.	девочки – 2 подхода по 9 раз. мальчики – 2 подхода по 12раз.	девочки – 3 подхода по 9 раз. мальчики – 3 подхода по 12 раз.
	Приседания на двух ногах	девочки – 2 подхода по 6 раз. мальчики – 2 подхода по 7 раз.	девочки – 2 подхода по 10раз. мальчики – 2 подхода по 15 раз.	девочки – 2 подхода по 15 раз. мальчики – 2 подхода по 20раз.	девочки – 3 подхода по 15 раз. мальчики – 3 подхода по 20 раз.
	Упражнение для развития мышц спины:				
	Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки - на поясе, ноги фиксированы	2 подхода по 5 раз.	2 подхода по 8 раз.	3 подхода по 15 раз.	3 подхода по 20 раз.
	Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки – за головой, ноги фиксированы	2 подхода по 5 раз.	2 подхода по 12 раз.	2 подхода по 18 раз.	3 подхода по 15 раз.
	Из исходного положения «лёжа на спине» принять положение группировки, вернуться в исходное положение.	2 подхода по 10 секунд на максимальное количество раз.	2 подхода по 15 секунд на максимальное количество раз.	2 подхода по 20 секунд на максимальное количество раз.	3 подхода по 15 секунд на максимальное количество раз.
	Из исходного положения «лёжа на животе», руки с гимнастической палкой (скакалкой) вверху, выкруты рук назад и вперёд.	2 подхода по 5 раз подряд.	2 подхода по 7 раз подряд.	2 подхода по 9 раз подряд.	3 подхода по 7 раз подряд.
	Мост из положения, лежа на спине	3 раза	5 раз	7 раз	9 раз
	Упражнение для развития гибкости:				
	Наклоны вперёд: ноги на ширине плеч, руки внизу:	2 подхода по 10-12 раз	2 подхода по 12-15 раз	3 подхода по 12-15 раз	2 подхода по 12-15 раз
	Из исходного положения «лёжа лицом вниз», прогнуться назад до касания ногами головы (рыбка):	3 подхода по 3-5 раз.	3 подхода по 4-6 раз.	3 подхода по 5-7раз.	3 подхода по 6-8 раз.
	Наклоны вперёд до касания ладонями пола. (ноги на ширине плеч) (удерживание касания до 15 сек.)	2 подхода	3 подхода	4 подхода	4 подхода
	наклоны вперёд, ноги вместе:	2 подхода по 10-12 раз.	3 подхода по 10-12 раз.	3 подхода по 10-12 раз.	3 подхода по 10-12 раз.
	Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя	3 раза	5 раз	7 раз	9 раз
	Наклон, вперед касаясь лбом колен	2 подхода по 10-12 раз.	3 подхода по 10-12 раз.	3 подхода по 10-12 раз.	3 подхода по 10-12 раз.
	Упражнения на гибкость из положения сидя «барьерный шаг» по 3-5 минут на три стороны: влево/в центр/вправо	По состоянию	По состоянию	По состоянию	По состоянию
	формирование правильной осанки, профилактика и коррекция плоскостопия.				
	Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.				
	Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.				
	Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.				
	Переключивание, броски и ловля набивных мячей.				
	Наклоны и повороты туловища в различных положениях.				
	Упражнения с удержанием груза на голове				
	Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.				
	Захватывание переключивание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.				
	Перекачивание с пяток на носки и обратно, с				

	носков на наружные стороны стопы и пятки.				
	Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).				
	Упражнение для развития силы рук:				
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (на опоре 30-40 см.):	2 подхода по 6 раз	2 подхода по 10 раз	3 подхода по 12 раз	3 подхода по 15 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре «лёжа», ноги на повышенной опоре:	2 подхода по 6 раз	2 подхода по 10 раз	3 подхода по 12 раз	3 подхода по 15 раз
	подтягивание в висе:	девочки – в висе лёжа - 2 подхода по 5-8 раз мальчики – 2 подхода по 2-5 раз.	девочки – в висе лёжа - 2 подхода по 8-10 раз мальчики – 2 подхода по 5-7 раз.	девочки – в висе лёжа - 2 подхода по 10-15 раз мальчики – 2 подхода по 7-9 раз.	девочки – в висе лёжа - 3 подхода по 10-15 раз мальчики – 3 подхода по 7-9 раз.
	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств:				
	Прыжки в длину с места (на максимальный результат):	4-5 раз	5-7 раз	10-12 раз	15-17 раз
	Прыжки со скакалкой (на максимальный результат):	2 подхода по 20 секунд.	2 подхода по 20 секунд.	2 подхода по 30 секунд.	2 подхода по 60 секунд.
	Выпрыгивание из приседа	3 подхода по 10 секунд на максимальное количество раз	3 подхода по 15 секунд на максимальное количество раз	3 подхода по 20 секунд на максимальное количество раз	3 подхода по 25 секунд на максимальное количество раз
	Отработка связок ударов руками и ногами на три уровня а) в стойке б) в движении То-же самое с утяжелителями на руках и ногах.	3x1,5 минуты	3x2 минуты	4x2 мин	5x2 минуты
	Упражнение для развития мышц брюшного пресса:				
	Из исходного положения «лёжа на спине» прямыми ногами коснуться пола ногами за головой.	2 подхода по 15 секунд на максимальное количество раз.	2 подхода по 20 секунд на максимальное количество раз.	2 подхода по 25 секунд на максимальное количество раз.	3 подхода по 25 секунд на максимальное количество раз.
	из положения «лёжа» выполнить «велосипед»:	2 подхода по 15-20 раз.	2 подхода по 20-25 раз.	3 подхода по 20-25 раз.	3 подхода по 25-30 раз.
	из упора «сидя» изобразить прямыми ногами цифры или Ф.И.О.	1 подход от 1-го до 9-ти.	2 подхода от 1-го до 9-ти.	2 подхода от 1-го до 9-ти.	3 подхода от 1-го до 9-ти.
	Теория:				
	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и в спортивном зале.				
	Сообщение о видах лёгкой атлетики				
	Сообщение о древних Олимпийских играх.				
	Сообщение о режиме дня школьника.				
	Правила поведения на занятиях гимнастикой и лыжной подготовкой.				
	Сообщение о зимних видах спорта.				
	Составить комплекс утренней гимнастики.				
	Сообщение о зимних Олимпийских играх.				
	Сообщение о вредных привычках.				
	Понятие о гибкости и выносливости.				
	Единоборства в России как часть допризывной подготовки к службе в ВС и ВМФ России				
	Виды телосложения и их развитие.				
	Понятие о силе и быстроте.				
	Техника безопасности на тренировках по пауэрлифтингу				

Составители: ст. методист Игитян А.И., тренер-преподаватель Евменов С.Ю., Сорокин Д.А., Соколов

Е.С.