

**ПЛАН**  
занятий объединения «Пауэрлифтинг»  
по индивидуальному образовательному маршруту  
с 11.02.2021 г. по 15.02.2021 г.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Домашнее задание	Форма контроля
<b>Группа № 1С (стартовый уровень)</b>				
1.	Общая физическая подготовка	4	- отжимания с широким упором – 3 подхода 10-30 раз; - отжимания с узким упором - 3 подхода 10-30 раз; - на турнике, на полу для корпуса и пресса 3 подхода на максимум; - растяжка	тест количества отжиманий от пола на основе норм ГТО
<b>Группа № 2Б (базовый уровень)</b>				
1.	Общая физическая подготовка	4	- отжимания с широким упором – 3 подхода 10-30 раз; - отжимания с узким упором 3 подхода 10-30 раз; - на турнике, на полу для корпуса и пресса 3 подхода на максимум; - растяжка	тест количества отжиманий от пола на основе норм ГТО
<b>Группа № 3П (продвинутый уровень)</b>				
1.	Общая физическая подготовка	4	- отжимания с широким упором – 3 подхода 10-30 раз; - отжимания с узким упором 3 подхода 10-30 раз; на турнике, на полу для корпуса и пресса 3 подхода на максимум; - растяжка	собеседование, тест количества отжиманий от пола на основе норм ГТО

Педагог ДО \_\_\_\_\_ А.В. Слепухин

11.02.2021 г.