

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**МБ ФСУ СШ «Сибиряк»**  
**ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ**

На период: с 08 июня по 21 июня 2020 года

в связи с карантином  
(причина отсутствия тренера)

Группа этапа спортивной подготовки: НП свыше года

**Задачи спортивной подготовки:**

поддержание спортивной формы,

развитие физических качеств,

воспитание ответственности при занятиях самостоятельно

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Наименование занятий спортивной подготовки</b>       | <b>Дозировка</b> | <b>Организационно-методические указания</b>                      |
|------------------|---|------------------|--|
| 1                | Разминочный бег   | 15 мин           | Вдох через нос, выдох через рот                                  |
| 2                | Общеразвивающие упражнения                              | 10 мин           | Следить за амплитудой движений                                   |
| 3                | Специально беговые упражнения                           | 10 мин           | На частоту выполнения  |
| 4                | Ускорения из различных исходных положений               | 15 мин           | Спиной вперёд, из приседа, из упора на руках, после выпрыгивания |
| 5                | Челночный бег 5X10                                      | 10 мин           | С подбором и перемещением предметов                              |
| 6                | Подтягивание из виса на перекладине                     | 10 мин           | Максимальное количество раз, (до отказа)                         |
| 7                | Сгибание-разгибание туловища из положения лёжа на спине | 10 мин           | 10X20  |
| 8                | Приседания на одной ноге «пистолет»                     | 25 мин           | 10X10 на каждой ноге, по возможности без помощи рук              |
| 9                | Сгибание-разгибание рук из упора лёжа                   | 10 мин           | 10X20  |
| 10               | Упражнения на гибкость (выпады, шпагат, махи)           | 20 мин           | Следить за амплитудой движений                                   |