

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

На период: с 11 мая по 24 мая 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>№ 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