

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
МБ ФСУ СШ «Сибиряк»**

ПО ВИДУ СПОРТА Футбол

На период: 13.04.2020 – 26.04.2020. (причина отсутствия тренера) в связи с карантином

Группа этапа спортивной подготовки: НП свыше года

Задачи спортивной подготовки:

1. Поддержание спортивной формы,
2. Развитие физических качеств,
3. Воспитание ответственности при занятиях самостоятельно

№ п/п	Наименование занятий спортивной подготовки	Дозировка	Организационно-методические указания
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