

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

ПО ВИДУ СПОРТА **ФУТБОЛ**

На период: с 30 марта по 12 апреля 2020 года в связи с карантином
(причина отсутствия тренера)

Группа этапа спортивной подготовки: ТЭ до двух лет

Задачи спортивной подготовки:

поддержание спортивной формы,

развитие физических качеств,

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 (с предметами, без предметов)	15 мин	Следить за амплитудой движений
3	Упражнения скоростно-силового характера	15 мин	Прыжки, выпрыгивания, выбегания, многоскоки
4	Челночный бег	5x10	Отдых между сериями 2 мин
5	Подтягивание из виса на перекладине	3 x15 раз	
6	Сгибание-разгибание туловища из положения лёжа на спине	2 x 50 раз	
7	Приседания на одной ноге «пистолет»	2 x 20 раз	На каждой ноге, по возможности без помощи рук
8	Сгибание-разгибание рук из упора лёжа	2 x 50 раз	
9	Упражнения на гибкость (выпады, шпагат, махи)		Следить за амплитудой движений
10	Ведение мяча в ограниченном пространстве «змейкой»	2x10 раз	