

**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 свыше двух лет**

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