

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: ТЭ свыше двух лет

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	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 x10 раз	