

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУДО ДЮСШ №6 г. Белгорода
В.Н.Яковлев
Приказ №90 от «01» сентября 2017 г.



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН
подготовки спортсменов в период летнего активного отдыха
в 2018 году

Отделение: футбол

Группа: Т-3

Количество часов в неделю: 10 часов

Количество недель: 6

г. Белгород

№ п/п	Содержание занятий	Дата проведения занятий																	
		18.07.		20.07.		22.07.		25.07.		27.07.		29.07.		01.08.		03.08.		05.08.	
		план	вып.	план	вып.	план	вып.	план	вып.	план	вып.	план	вып.	план	вып.	план	вып.	план	вып.
I.	ОФП																		
1.	Бег	12 мин.				12 мин.				12 мин.				12 мин.				12 мин.	
2.	Прыжки на скакалке	120р				120р				120р				120р				120р	
3.	Отжимание	25р.				25р.				25р.				25р.				25р.	
4.	Подтягивание	12р.				13р				13р				13р				13р	
5.	Плавание	30ми н.				30м ин.				30м ин.				30ми н.				30ми н	
6.	Спортивные игры	30ми н.				30м ин.				30м ин.				30ми н.				30ми н.	
7.	Упражнения на пресс	22р.				22р.				22р.				22р.				22р.	
8.	«Пистолетики»	17р.				17р.				17р.				17р.				17р.	
II.	СФП																		
1.	Бег на отрезках от 50 до 200 м			8р.				8р.				8р.				8р.			
2.	Броски камней			27 р				27 р				27 р				27 р			
3.	Кросс 2-4 км			2км				4 км				2км				4км			
4.	Специально-прыжковые упражнения			27 р				27 р				27 р				27 р			

Отметка о выполнении: _____
(всего часов) (подпись) (Ф.И.О. преподавателя)

№ п/п	Содержание занятий	Дата проведения занятий																	
		08.08.		10.08.		12.08.		15.08.		17.08.		19.08.		20.08.		24.08.		26.08.	
		план	вып.	план	вып.	план	вып.	план	вып.	план	вып.	план	вып.	план	вып.	план	вып.	план	вып.
I.	ОФП																		
1.	Бег	12 мин.				12 мин.				12 мин.				12 мин.				12 мин.	
2.	Прыжки на скакалке	120р				120р				120р				120р				120р	
3.	Отжимание	25р.				25р.				25р.				25р.				25р.	
4.	Подтягивание	12р.				13р				13р				13р				13р	
5.	Плавание	30ми н.				30м ин.				30м ин.				30ми н.				30ми н	
6.	Подвижные. спортивные игры	30ми н.				30м ин.				30м ин.				30ми н.				30ми н.	
7.	Упражнения на пресс	22р.				22р.				22р.				22р.				22р.	
8.	«Пистолетики»	17р.				17р.				17р.				17р.				17р.	
II.	СФП																		
1.	Бег на отрезках от 50 до 200 м			8р.				8р.				8р.				8р.			
2.	Броски камней			27 р				27 р				27 р				27 р			
3.	Кросс 2-4 км			2км				4 км				2км				4км			
4.	Специально-прыжковые упражнения			27 р				27 р				27 р				27 р			

Отметка о выполнении: _____
(всего часов) (подпись) (ФИО преподавателя)