



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: НП-1

Количество часов в неделю: 6 часов

Количество недель: 6

г. Белгород

№ п/п	Содержание занятий	Дата проведения занятий																	
		20.07.		22.07.		25.07.		27.07.		29.07.		30.07.		01.08.		03.08.		05.08.	
		план	вып.	план	вып.	план	вып.	план	вып.	план	вып.	план	вып.	план	вып.	план	вып.	план	вып.
<b>I.</b>	<b>ОФП</b>																		
1.	Бег	1км						1км				1км		1км				1км	
2.	Прыжки на скакалке			80р.		80р				80р.		80р.				80р.			
3.	Отжимание	15р.		15р.				15р.											
4.	Подтягивание	6р.		8р.		8р.				8р.				8р.		8р.			
5.	Плавание	15ми н.						15ми н.				15ми н				15м ин		15ми н	
6.	Подвижные, спортивные игры	30ми н.		30м ин.		30м ин.				30м ин.		30ми н.		30ми н.				30ми н.	
7.	Упражнения на пресс			15р.						15р.		15р.				15р.			
8.	«Пистолетики»			8р.						8р.						8р.			
<b>II.</b>	<b>СФП</b>																		
1.	Специально-беговые упражнения	5р.						5р.								5р.			
2.	Метание камней			15р.		15р.				15р.				15р.				15р.	
3.	Специально-прыжковые упражнения	15р.				15р.						15р.		15р.				15р.	

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.		22.08.		24.08.		26.08.	
		план	вып.	план	вып.	план	вып.	план	вып.	план	вып.	план	вып.	план	вып.	план	вып.	план	вып.
<b>I.</b>	<b>ОФП</b>																		
1.	Бег	1км						1км				1км		1км					
2.	Прыжки на скакалке			80р.		80р				80р.		80р.				80р.		80р.	
3.	Отжимание	15р.		15р.				15р.											
4.	Подтягивание	6р.		8р.		8р.				8р.				8р.		8р.		8р.	
5.	Плавание	15ми н.						15м ин.				15ми н.				15м ин.		15ми н.	
6.	Подвижные. спортивные игры	30ми н.		30ми н.		30м ин.				30м ин.		30ми н.		30ми н.					
7.	Упражнения на пресс			15р.						15р.		15р.				15р.		15р.	
8.	«Пистолетики»			8р.						8р.						8р.		8р.	
<b>II.</b>	<b>СФП</b>																		
1.	Специально-беговые упражнения	5р.						5р.								5р.		5р.	
2.	Метание камней			15р.		15р.				15р.				15р.					
3.	Специально-прыжковые упражнения	15р.				15р.						15р.		15р.					

Отметка о выполнении: \_\_\_\_\_  
(всего часов) (подпись) (ФИО преподавателя)