

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-3

Количество часов в неделю: 7 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.
I.	ОФП																		
1.	Бег	1км						1,5км м				1км		1км					1.5км
2.	Прыжки на скакалке			100 р.		100р				100р		80р.				100 р.			
3.	Отжимание	20р.		20р.				20р.											
4.	Подтягивание	8р.		10р		10р				10р				10р		10р			
5.	Плавание	30ми н.						25ми н.				20ми н				40м ин			30ми н
6.	Подвижные, спортивные игры	30ми н.		30м ин.		30м ин.				20м ин.		30ми н.		30ми н.					30ми н.
7.	Упражнения на пресс			15р.						35м ин.		15р.				15р.			
8.	«Пистолетики»			10р.						10р.						10р.			
II.	СФП																		
1.	Специально-беговые упражнения	5р.						5р.								5р.			
2.	Метание камней			20р.		20р.				10р.				20р.					5р.
3.	Специально-прыжковые упражнения	20р.				20р						20р.		20р.					20р.

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.
I.	ОФП																		
1.	Бег	1км						1,5к м				1км		1км					
2.	Прыжки на скакалке			100р		100р				100р		80р.				100р.		100р.	
3.	Отжимание	20р.		20р.				20р.											
4.	Подтягивание	8р.		10р		10р				10р				10р		10р		10р	
5.	Плавание	30ми н.						25м ин.				20ми н				40м ин		40ми н	
6.	Подвижные. спортивные игры	30ми н.		30ми н.		30м ин.				20м ин.		30ми н.		30ми н.					
7.	Упражнения на пресс			15р.						35м ин.		15р.				15р.		15р.	
8.	«Пистолетики»			10р.						10р.						10р.		10р.	
II.	СФП																		
1.	Специально-беговые упражнения	5р.						5р.								5р.		5р.	
2.	Метание камней			20р.		20р.				10р.				20р.					
3.	Специально-прыжковые упражнения	20р.				20р						20р.		20р.					

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