

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: T-1

Количество часов в неделю: 8 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	1,5к м						1,5к м				1,5к м		1,5к м					1.5км
2.	Прыжки на скакалке			110 р.		110р				110р		110р				110 р.			
3.	Отжимание	25р.		25р.				25р.											
4.	Подтягивание	10р.		12р		12р				12р				12р		12р			
5.	Плавание	30ми н.						30ми н.				30ми н				40м ин		30ми н	
6.	Подвижные, спортивные игры	30ми н.		30м ин.		30м ин.				30м ин.		30ми н.		30ми н.				30ми н.	
7.	Упражнения на пресс			20р.						20р.		20р.				20р.			
8.	«Пистолетики»			15р.						15р.						15р.			
II.	СФП																		
1.	Специально-беговые упражнения	бр.						бр.								бр.			
2.	Метание камней			25р.		25р.				25р.				25р.				25р.	
3.	Специально-прыжковые упражнения	25р.				25р.						25р.		25р.				25р.	

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	1,5к м						1,5к м				1,5к м		1,5к м					1.5км
2.	Прыжки на скакалке			110р		110р				110р		110р				110р			
3.	Отжимание	25р.		25р.				25р.											
4.	Подтягивание	10р.		12р		12р				12р				12р		12р			
5.	Плавание	30ми н.						30м ин.				30ми н				40м ин		30ми н	
6.	Подвижные. спортивные игры	30ми н.		30ми н.		30м ин.				30м ин.		30ми н.		30ми н.				30ми н.	
7.	Упражнения на пресс			20р.						20р.		20р.				20р.			
8.	«Пистолетики»			15р.						15р.						15р.			
II.	СФП																		
1.	Специально-беговые упражнения	бр.						бр.								бр.			
2.	Метание камней			25р.		25р.				25р.				25р.				25р.	
3.	Специально-прыжковые упражнения	25р.				25р.						25р.		25р.				25р.	

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