



**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН**  
подготовки спортсменов группы НПТ  
на 1.04 - 7.04

Вид спорта: ФУТБОЛ

Этап подготовки: НПТ

Фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя: Хмаря М.В.

**Основные задачи**

(по физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовке)

1.	Баланс / равновесие Стойка на одной ноге	3x30" на каждую ногу
2.	Упражнения на пресс, стихи, ягодицы	3x10
3.	Приседания	3x5
4.	Протки на скакалке, невосходящие протки вперед/в сторону	± 100 протков
5.	Броски мяча в цель одной/ двумя руками	по 30 бросков
6.	Перекаты мяча	по 30 раз
7.	Упражнения на подвижность суставов	по 20 раз

  
(подпись)

М.В. Хмаря  
(Ф.И.О.)

согласованно с зам. директора по УСР  
Шевелев Т.А.