



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН
подготовки спортсменов группы
на 8.04 - 14.04.

Вид спорта: ФУТБОЛ

Этап подготовки: 127

Фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя: Хмара 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, спины, ягодиц	3x10
3.	Приседания	3x5
4.	Проходы на скакалке, клеточные проходы вперед/в сторону	~ 100 проходов
5.	Броски мяча в цель одной/ двумя руками	по 30 бросков
6.	Передачи мяча	по 30 раз
7.	Упражнения на подвижность суставов	по 20 раз


(подпись)

М.В. Хмара
(Ф.И.О.)

совместно с зам. директора по упр
Менделеев Г. А. Мелев