

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН**  
**ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУППЫ** НП-3  
 на 17.06 - 29.07

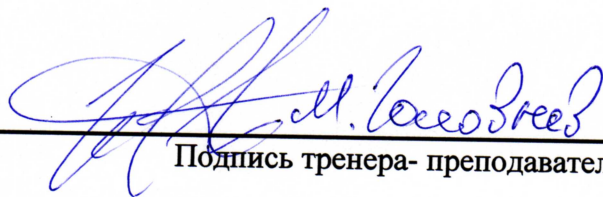
Вид спорта: Футбол  
 Этап подготовки: НП-3  
 Фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя: Головков М.М.

**Основные задачи и контрольные задания**

(по физической, технической, тактической, психологической, теоретической  
 подготовке и по результатам выступления в основных соревнованиях)

Основные задачи на \_\_\_\_\_ учебно-тренировочный год:

1.	Приседание колен на ширине плеч спиной вперед	3 x 20
2.	Отжимание от пола	3 x 10
3.	Упр на пресс	3 x 10 подвешивание ног из положения лежа на спине и 3 x 10 подвешивание коленей
4.	Ведение мяча 10 x 2:	а) подвешивание стопы касание или движение теннисной ракеткой б) внешней стороной стопы перед собой в) внутренней стороной стопы г) ведение в движении
5.	Ведение мяча 10 x 2:	а) ведение в движении б) ведение в движении в) ведение в движении г) ведение в движении
6.	Стороной стопы	а) левая сторона б) правая сторона в) левая сторона г) правая сторона
7.	Набиваем мяч	а) стопа б) колено в) голова
8.	Планка "а" на локтях 30"	а) стопа на правой руке 30" б) стопа на левой руке
9.	Степ на скамье ног на сгибание колен	



Подпись тренера-преподавателя (Ф.И.О.)