

Утверждаю:

« 08 »

Директор МКУДО «Юргамышская ДЮСШ»

Кинель С.В.



ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ
с обучающимися отделения «футбол», ТЭ-2
в связи с усилением санитарно-противоэпидемических мероприятий
на основании приказа МКУДО «Юргамышская ДЮСШ»
тренер-преподаватель Андриевских Игорь Александрович

Дата	Содержание занятий
08.11.2021г.	1. Теория: Изучение тактико-технических действий вратаря. просмотр игр чемпионата РПЛ. 2. Практика: ОРУ, комплексное развитие физических качеств. https://www.youtube.com/watch?v=gZnOOf887u4 .
09.11.2021г.	1. Теория: Изучение тактико-технических действий в полузащите. просмотр игр чемпионата РПЛ. 2. Практика: ОРУ, скоростная подготовка: https://www.youtube.com/watch?v=IFa_YJ_drQE .
10.11.2021г.	1. Теория: Изучение тактико-технических действий в защите. просмотр игр РПЛ. 2. Практика: ОРУ, скоростно-силовая выносливость: https://vk.com/videos-25510790?z=video-25510790_456241770%2Fpl_-25510790_-2 .
11.11.2021г.	1. Теория: Изучение тактико-технических действий в нападении. просмотр игр чемпионата Германии. 2. Практика: ОРУ, Воспитание ловкости и быстроты: https://www.youtube.com/watch?v=QgTxkHKNPdQ .

Утверждаю:

« 08 »

Директор МКУДО «Юргамышская ДЮСШ» Кинель С.В.



ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ
с обучающимися отделения «футбол», ТЭ-4
в связи с усилением санитарно-противоэпидемических мер
на основании приказа МКУДО «Юргамышская ДЮСШ»
тренер-преподаватель Андриевских Игорь Александрович

Дата	Содержание занятий
08.11.2021г.	1. Теория: Изучение тактико-технических действий в защите, просмотр игр чемпионата РПЛ. 2. Практика: ОРУ, Комплексное развитие физических качеств: https://www.youtube.com/watch?v=gZnOOf887u4
09.11.2021г.	1. Теория: Изучение тактико-технических действий в полузащите, просмотр игр чемпионата РПЛ. 2. Практика: ОРУ, Скоростная подготовка: https://www.youtube.com/watch?v=IFa_YJ_drQE
10.11.2021г.	1. Теория: Изучение тактико-технических действий в нападении, просмотр игр чемпионата РПЛ. 2. Практика: ОРУ, Воспитание ловкости и быстроты: https://www.youtube.com/watch?v=QgTxkHKNPDQ
11.11.2021г.	1. Теория: Изучение тактико-технических действий в нападении, просмотр игр чемпионата РПЛ. 2. Практика: ОРУ, Скоростно-силовая выносливость: https://vk.com/videos-25510790?z=video-25510790_456241770%2Fpl_-25510790_-2
12.11.2021г.	1. Теория: Изучение тактико-технических действий в полузащите, просмотр игр чемпионата РПЛ. 2. Практика: ОРУ, техническая подготовка: https://www.youtube.com/watch?v=-UqdgGPfyLU
14.11.2021г.	1. Теория: Изучение тактико-технических действий вратаря, просмотр игр РПЛ. 2. Практика: ОРУ, Силовая подготовка: https://www.youtube.com/watch?v=075pMnhoYJU