

Утверждаю

« 08 » ноября 2021 г.

Директор МБУ ДО

«Юргамышская ДЮСШ»

Кинель С. В.



**ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ**

с 08.11.2021 г. по 14.11.2021 г.

с обучающимися отделения **«футбол»**

в связи с усилением санитарно-противоэпидемических мероприятий  
на основании приказа МКУ ДО «Юргамышская ДЮСШ»

Тренер-преподаватель Рупасов Андрей Анатольевич

**Группа УТГ-4 ( футбол )**

<i>Дата занятия</i>	<i>Тема учебно-тренировочного занятия</i>	<i>Примечание</i>
09.11.	Комплексное развитие физических качеств: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gZnOOof887u4">https://www.youtube.com/watch?v=gZnOOof887u4</a> Плиометрика <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cqN8iN8r6jM">https://www.youtube.com/watch?v=cqN8iN8r6jM</a> Теория: « Личная гигиена спортсмена».	Поддерживающий режим
10.11.	Скоростная подготовка: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IFa_YJ_drQE">https://www.youtube.com/watch?v=IFa_YJ_drQE</a> Техническая подготовка: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Hw2oGksfFjY">https://www.youtube.com/watch?v=Hw2oGksfFjY</a>	Поддерживающий режим
11.11	Воспитание ловкости и быстроты: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QgTxkHKNPdQ">https://www.youtube.com/watch?v=QgTxkHKNPdQ</a> Плиометрика <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1kRVbbOOqXk">https://www.youtube.com/watch?v=1kRVbbOOqXk</a> Теория: « Питание и закаливание спортсмена».	Поддерживающий режим
12.11.	Скоростно-силовая выносливость: <a href="https://vk.com/videos-25510790?z=video-25510790_456241770%2Fpl_-25510790_-2">https://vk.com/videos-25510790?z=video-25510790_456241770%2Fpl_-25510790_-2</a> Техническая подготовка: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8">https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8</a>	Поддерживающий режим
13.11.	Комплексное развитие физических качеств: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gZnOOof887u4">https://www.youtube.com/watch?v=gZnOOof887u4</a> Плиометрика <a href="https://www.youtube.com/watch?v=k9tfGQgQ2eE">https://www.youtube.com/watch?v=k9tfGQgQ2eE</a> Теория: « Режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена ».	Поддерживающий режим
14.11.	Силовая подготовка: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=075pMnhoYJU">https://www.youtube.com/watch?v=075pMnhoYJU</a> Техническая подготовка. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-UqdgGPfyLU">https://www.youtube.com/watch?v=-UqdgGPfyLU</a>	Поддерживающий режим