

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 «хоккей с шайбой»

в связи с усилением санитарно-противоэпидемических мероприятий

на основании приказа МКУ ДО «Юргамышская ДЮСШ»

Тренер-преподаватель Рупасов Андрей Анатольевич

**Группа СОГ (хоккей)**

<b>Дата занятия</b>	<b>Тема учебно-тренировочного занятия</b>	<b>Примечание</b>
10.11.	Комплексное развитие физических качеств: <a href="https://vk.com/videos-25510790?z=video-25510790_456241771%2Fclub25510790%2Fpl_-25510790_-2">https://vk.com/videos-25510790?z=video-25510790_456241771%2Fclub25510790%2Fpl_-25510790_-2</a> Техническая подготовка. <a href="https://imperiya.by/video/cmqeyEJlwYx/15-uprajneniy-na-dribling-v-domashnih-usloviyah.html">https://imperiya.by/video/cmqeyEJlwYx/15-uprajneniy-na-dribling-v-domashnih-usloviyah.html</a> Теория: « Личная гигиена спортсмена».	Поддерживающий режим
12.11.	Скоростно-силовая подготовка: <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=2u1A4Wyg_AE">https://www.youtube.com/watch?v=2u1A4Wyg_AE</a> Теория: « Питание и закаливание спортсмена».	Поддерживающий режим
14.11.	Воспитание ловкости и гибкости: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JpWxE0R9-mc">https://www.youtube.com/watch?v=JpWxE0R9-mc</a> Техническая подготовка. <a href="https://imperiya.by/video/cmqeyEJlwYx/15-uprajneniy-na-dribling-v-domashnih-usloviyah.html">https://imperiya.by/video/cmqeyEJlwYx/15-uprajneniy-na-dribling-v-domashnih-usloviyah.html</a> Теория: « Режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена ».	Поддерживающий режим

Утверждаю  
« 08 » ноября 2021 г.  
Директор МКУ ДО  
«Юргамышская ДЮСШ»



### ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ

с 08.11.2021 г. по 14.11.2021 г.

с обучающимися отделения «хоккей с шайбой»

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

Тренер-преподаватель Рупасов Андрей Анатольевич

#### Группа УТГ - 1 (хоккей)

<i>Дата занятия</i>	<i>Тема учебно-тренировочного занятия</i>	<i>Примечание</i>
09.11.	Комплексное развитие физических качеств: <a href="https://vk.com/videos-25510790?z=video-25510790_456241771%2Fclub25510790%2Fpl_-25510790_-2">https://vk.com/videos-25510790?z=video-25510790_456241771%2Fclub25510790%2Fpl_-25510790_-2</a> Техническая подготовка. <a href="https://imperiya.by/video/cmqeyEJlwYx/15-uprajneniy-na-dribling-v-domashnih-usloviyah.html">https://imperiya.by/video/cmqeyEJlwYx/15-uprajneniy-na-dribling-v-domashnih-usloviyah.html</a> Теория: « Личная гигиена спортсмена».	Поддерживающий режим
11.11.	Скоростно-силовая подготовка: <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=2u1A4Wyg_AE">https://www.youtube.com/watch?v=2u1A4Wyg_AE</a> Теория: « Питание и закаливание спортсмена».	Поддерживающий режим
13.11.	Воспитание ловкости и гибкости: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JpWxEOR9-mc">https://www.youtube.com/watch?v=JpWxEOR9-mc</a> Техническая подготовка <a href="https://imperiya.by/video/cmqeyEJlwYx/15-uprajneniy-na-dribling-v-domashnih-usloviyah.html">https://imperiya.by/video/cmqeyEJlwYx/15-uprajneniy-na-dribling-v-domashnih-usloviyah.html</a> Теория: « Режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена ».	Поддерживающий режим
14.11.	Комплексное развитие физических качеств: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=w6XvMTkgn7o">https://www.youtube.com/watch?v=w6XvMTkgn7o</a> Техническая подготовка. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IN3MNezt_g">https://www.youtube.com/watch?v=IN3MNezt_g</a>	Поддерживающий режим