

Утверждаю

« 15 » ноября 2021 г.

Директор МКУ ДО

«Юргамышская ДЮСШ»

Кинель Ст. В. ДЮСШ

ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ

с 15.11.2021 г. по 21.11.2021 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)

<i>Дата занятия</i>	<i>Тема учебно-тренировочного занятия</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Примечание</i>
17.11.	Комплексное развитие физических качеств: https://vk.com/videos-25510790?section=album_20&z=video-25510790_456241652%2Fclub25510790%2Fpl_-25510790_20 Техническая подготовка. https://imperiya.by/video/cmqeyEJlwYx/15-uprajneniy-na-dribling-v-domashnih-usloviyah.html Теория: «Техника безопасности на водоемах в зимнее время».	90 минут	
19.11.	Скоростно-силовая подготовка: https://vk.com/videos-25510790?z=video-25510790_456241595%2Fclub25510790%2Fpl_-25510790_-2 Техническая подготовка. https://www.youtube.com/watch?v=2u1A4Wyg_AE Теория: «Общефизическая подготовка».	90 минут	
21.11.	Воспитание ловкости и гибкости: https://www.youtube.com/watch?v=JpWxE0R9-mc Техническая подготовка. https://imperiya.by/video/cmqeyEJlwYx/15-uprajneniy-na-dribling-v-domashnih-usloviyah.html Теория: «Технико-тактическая подготовка».	90 минут	