

Утверждаю: _____
« 07 » _____ 2022г.

Директор МБУДО «Юргамышская
ДЮСШ» Кинель С.В. _____



ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ

с обучающимися отделения «футбол», ТЭ-4

в связи с усилением санитарно-противоэпидемических мероприятий
на основании приказа МБУДО «Юргамышская ДЮСШ»
тренер-преподаватель Андриевских Игорь Александрович

Дата	Содержание занятий	Примечание
07.02.2022г.	1. Теория: Изучение тактики игры в защите, просмотр отборочных игр чемпионата мира 2022г. 2. Практика: ОРУ ходьба, бег на месте 5мин., развитие качеств: координации, ловкости, (жонглирование мячом, стопа, колено, голова) упр. (лестница).	Поддерживающий режим
08.02.2022г.	1. Теория: Изучение тактики игры в нападении, просмотр отборочных игр чемпионата мира 2022г. 2. Практика: ОРУ ходьба, бег на месте 5мин., упражнение для мышц плечевого пояса и рук (подтягивание на перекладине, сгибание разгибание рук в упоре лежа) 5 серий по 5раз.	Поддерживающий режим
09.02.2022г.	1. Теория: Просмотр отборочных игр чемпионата мира 2022г. 2. Практика: ОРУ ходьба, бег на месте, развитие скоростно- силовых качеств (приседание с отягощением, прыжки со скакалкой, быстрый бег на месте на время 10 сек.) 5серий с интервалом одна минута.	Поддерживающий режим
10.02.2022г.	1. Теория: Просмотр отборочных игр чемпионата мира 2022г. 2. Практика: ОРУ ходьба, бег на месте 5мин., развитие качеств: (ловкости, жонглирование мяча, стопа, колено, голова) упр. (лестница).	Поддерживающий режим
11.02.2022г.	1. Теория: Изучение тактики игры в полузащите, просмотр отборочных игр чемпионата мира 2022г. 2. Практика: ОРУ ходьба, бег на месте., упр. на растягивание, развитие общей выносливости (бег на месте в среднем темпе 10 мин.).	Поддерживающий режим
12.02.2022г.	1. Теория: Изучение тактики игры вратаря, просмотр отборочных игр чемпионата мира 2022г. 2. Практика: ОРУ ходьба, бег на месте, развитие качеств: ловкости, координации, (работа с мячом)	Поддерживающий режим

Утверждаю:

« 07 02 2022 г.

Директор МБУДО «Юргамышская
ДЮСШ» Кинель С.В.

ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ

с обучающимися отделения «футбол», ТЭ-2

в связи с усилением санитарно-противоэпидемических мероприятий
на основании приказа МБУДО «Юргамышская ДЮСШ»
тренер-преподаватель Андриевских Игорь Александрович

Дата	Содержание занятий	Примечания
07.02.2022г.	1. Теория: Изучение тактики игры в нападении, просмотр отборочных игр чемпионата мира 2022г. 2. Практика: ОРУ ходьба, бег на месте 5мин. Упр. на растягивание, наклоны. Развитие координации, ловкости, жонглирование мячом, упр. (лестница)	Поддерживающий режим
08.02.2022г.	1. Теория: Изучение тактики игры в защите, просмотр отборочных игр чемпионата мира 2022г. 2. Практика: ОРУ ходьба, бег на месте, развитие скорости, быстрый бег на месте на время 10 сек. 5 повторений.	Поддерживающий режим
09.02.2022г.	1. Теория: Просмотр отборочных игр чемпионата мира 2022г. 2. Практика: ОРУ ходьба, бег на месте, развитие силовых качеств (отжимание, пресс, приседание, подтягивание). 5 серий по 10раз.	Поддерживающий режим
10.02.2022г.	1. Теория: Просмотр отборочных игр чемпионата мира 2022г. 2. Практика: ОРУ ходьба, бег на месте 5мин., развитие ловкости жонглирование мяча (стопа, колено, голова). упр. «лестница».	Поддерживающий режим
11.02.2022г.	1. Теория: Просмотр отборочных игр чемпионата мира 2022г. 2. Практика: ОРУ ходьба, Л/А упр. на месте (бег, прыжки со скакалкой, прыжки из глубокого приседа). 5 серий по 10 раз.	Поддерживающий режим