

Утверждаю

« 04 » февраля 2022 г.

Директор МБУ ДО

«Юргамышская ДЮСШ»

Кинель С.В.



ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ

с 07.02.2022 г. по 13.02.2022 г.

с обучающимися отделения «хоккей с шайбой»

в связи с усилением санитарно-противоэпидемических мероприятий
на основании Приказа № 5 от «04» февраля 2022 г. МБУ 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>
09.02.	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	
11.02.	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	
13.02.	Воспитание ловкости и гибкости: https://www.youtube.com/watch?v=JpWxEOR9-mc Техническая подготовка. https://imperiya.by/video/cmqeyEJlwYx/15-uprajneniy-na-dribling-v-domashnih-usloviyah.html Теория: «Технико-тактическая подготовка».	90 минут	

Группа УТГ - 1 (хоккей)

<i>Дата занятия</i>	<i>Тема учебно-тренировочного занятия</i>	<i>Количество о часов</i>	<i>Примечание</i>
08.02.	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».	135 минут	
10.02.	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».	135 минут	
12.02.	Воспитание ловкости и гибкости: https://www.youtube.com/watch?v=JpWxEOR9-mc Техническая подготовка https://imperiya.by/video/cmqeyEJlwYx/15-uprajneniy-na-dribling-v-domashnih-usloviyah.html Теория: «Технико-тактическая подготовка».	135 минут	
13.02.	Комплексное развитие физических качеств: https://www.youtube.com/watch?v=w6XvMTkgn7o Техническая подготовка. https://www.youtube.com/watch?v=IN3MNezt_g	135 минут	

Утверждаю

« 07 » февраля 2022 г.

Директор МБУ ДО

«Юргамышская ДЮСШ»

Кинель С.В.



ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ

с 07.02.2022 г. по 13.02.2022 г.

с обучающимися отделения «футбол»

в связи с усилением санитарно-противоэпидемических мероприятий
на основании Приказа № ___ от «___» февраля 2022 г. МБУ ДО «Юргамышская ДЮСШ»

Тренер-преподаватель Рупасов Андрей Анатольевич

Группа УТГ-4 (футбол)

<i>Дата занятия</i>	<i>Тема учебно-тренировочного занятия</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Примечание</i>
08.02.	Комплексное развитие физических качеств: https://www.youtube.com/watch?v=gZnOO887u4 Плиометрика https://www.youtube.com/watch?v=cqN8iN8r6jM Теория: «Техника безопасности на водоемах в зимнее время».	135 минут	
09.02.	Скоростная подготовка: https://www.youtube.com/watch?v=IFa_YJ_drQE Техническая подготовка: https://www.youtube.com/watch?v=Hw2oGksfjY	135 минут	
10.02	Воспитание ловкости и быстроты: https://www.youtube.com/watch?v=QgTxxHKNPDQ Плиометрика https://www.youtube.com/watch?v=1kRVbbOOqXk Теория: «Общефизическая подготовка».	135 минут	
11.02.	Скоростно-силовая выносливость: https://vk.com/videos-25510790?z=video-25510790_456241770%2Fpl_-25510790_-2 Техническая подготовка: https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8	135 минут	
12.02.	Комплексное развитие физических качеств: https://www.youtube.com/watch?v=gZnOO887u4 Плиометрика https://www.youtube.com/watch?v=k9tfGQgQ2eE Теория: «Технико-тактическая подготовка».	135 минут	
13.02.	Силовая подготовка: https://www.youtube.com/watch?v=075pMnhoYJU Техническая подготовка. https://www.youtube.com/watch?v=-UqdgGPfyLU	135 минут	