

Утверждаю

« 14 » февраля 2022 г.

Директор МБУ ДО

«Юргамышская ДЮСШ»

Кинель С.В.



ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ

с 14.02.2022 г. по 20.02.2022 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)

Дата занятия	Тема учебно-тренировочного занятия	Кол-во часов	Примечание
16.02.	Комплексное развитие физических качеств: https://vk.com/videos-25510790?z=video-25510790_456241771%2Fclub25510790%2Fpl_-25510790_-2 Техническая подготовка. https://imperiya.by/video/cmqeyEJlwYx/15-uprajneniy-na-dribling-v-domashnih-usloviyah.html Теория: « Личная гигиена спортсмена».	90 минут	
18.02.	Скоростно-силовая подготовка: https://vk.com/videos-25510790?z=video-25510790_456241770%2Fpl_-25510790_-2 Техническая подготовка. https://www.youtube.com/watch?v=2u1A4Wyg_AE Теория: « Питание и закаливание спортсмена».	90 минут	
20.02.	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: « Режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена ».	90 минут	

Группа УТГ - 1 (хоккей)

<i>Дата занятия</i>	<i>Тема учебно-тренировочного занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Примечание</i>
15.02.	Комплексное развитие физических качеств: https://vk.com/videos-25510790?z=video-25510790_456241771%2Fclub25510790%2Fpl_-25510790_-2 Техническая подготовка. https://imperiya.by/video/cmqeyEJlwYx/15-uprajneniy-na-dribling-v-domashnih-usloviyah.html Теория: « Личная гигиена спортсмена».	135 минут	
17.02.	Скоростно-силовая подготовка: https://vk.com/videos-25510790?z=video-25510790_456241770%2Fpl_-25510790_-2 Техническая подготовка https://www.youtube.com/watch?v=2u1A4Wyg_AE Теория: « Питание и закаливание спортсмена».	135 минут	
19.02.	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: « Режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена ».	135 минут	
20.02.	Комплексное развитие физических качеств: https://www.youtube.com/watch?v=w6XvMTkgn7o Техническая подготовка. https://www.youtube.com/watch?v=IN3MNezt_g	135 минут	