

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 «футбол»

в связи с усилением санитарно-противоэпидемических мероприятий
на основании Приказа № 5 от « 4 » февраля 2022 г. МБУ ДО «Юргамышская ДЮСШ»

Тренер-преподаватель Рупасов Андрей Анатольевич

Группа УТГ-4 (футбол)

Дата занятия	Тема учебно-тренировочного занятия	Кол-во часов	Примечание
15.02.	Комплексное развитие физических качеств: https://www.youtube.com/watch?v=gZnOO887u4 Плиометрика https://www.youtube.com/watch?v=cqN8iN8r6jM Теория: « Личная гигиена спортсмена».	135 минут	
16.02.	Скоростная подготовка: https://www.youtube.com/watch?v=IFa_YJ_drQE Техническая подготовка: https://www.youtube.com/watch?v=Hw2oGksfFjY	135 минут	
17.02.	Воспитание ловкости и быстроты: https://www.youtube.com/watch?v=QgTxxHKNPdQ Плиометрика https://www.youtube.com/watch?v=1kRVbbOOqXk Теория: « Питание и закаливание спортсмена».	135 минут	
18.02.	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	
19.02.	Комплексное развитие физических качеств: https://www.youtube.com/watch?v=gZnOO887u4 Плиометрика https://www.youtube.com/watch?v=k9tfGQgQ2eE Теория: « Режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена ».	135 минут	
20.02.	Силовая подготовка: https://www.youtube.com/watch?v=075pMnhoYJU Техническая подготовка. https://www.youtube.com/watch?v=-UqdgGPfyLU	135 минут	