

Утверждаю

« 21 » февраля 2022 г.

Директор МБУ ДО

«Юргамышская ДЮСШ»

Кинель С.В.



**ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ**

с 21.02.2022 г. по 27.02.2022 г.

с обучающимися отделения «футбол»

в связи с усилением санитарно-противоэпидемических мероприятий  
на основании Приказа № 8 от « 18 » февраля 2022 г. МБУ ДО «Юргамышская ДЮСШ»

Тренер-преподаватель Рупасов Андрей Анатольевич

**Группа УТГ-4 ( футбол )**

<b>Дата занятия</b>	<b>Тема учебно-тренировочного занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Примечание</b>
22.02.	Комплексное развитие физических качеств: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gZnOO887u4">https://www.youtube.com/watch?v=gZnOO887u4</a> Плиометрика <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cqN8iN8r6jM">https://www.youtube.com/watch?v=cqN8iN8r6jM</a> Теория: «Техника безопасности на водоемах в зимнее время».	135 минут	
24.02.	Воспитание ловкости и быстроты: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QgTxkHKNPDQ">https://www.youtube.com/watch?v=QgTxkHKNPDQ</a> Плиометрика <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1kRVbbOOqXk">https://www.youtube.com/watch?v=1kRVbbOOqXk</a> Теория: «Общефизическая подготовка».	135 минут	
25.02.	Скоростно-силовая выносливость: <a href="https://vk.com/videos-25510790?z=video-25510790_456241770%2Fpl_-25510790_-2">https://vk.com/videos-25510790?z=video-25510790_456241770%2Fpl_-25510790_-2</a> Техническая подготовка: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8">https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8</a>	135 минут	
26.02.	Комплексное развитие физических качеств: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gZnOO887u4">https://www.youtube.com/watch?v=gZnOO887u4</a> Плиометрика <a href="https://www.youtube.com/watch?v=k9tfGQgQ2eE">https://www.youtube.com/watch?v=k9tfGQgQ2eE</a> Теория: «Технико-тактическая подготовка».	135 минут	
27.02.	Силовая подготовка: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=075pMnhoYJU">https://www.youtube.com/watch?v=075pMnhoYJU</a> Техническая подготовка. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-UqdgGPfyLU">https://www.youtube.com/watch?v=-UqdgGPfyLU</a>	135 минут	