

Утверждаю

« 28 » февраля 2022 г.

Директор МБУДО
«Юргамышская ДЮСШ»



ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ

с 28.02.2022 г. по 06.03.2022 г.

с обучающимися отделения «футбол»

в связи с усилением санитарно-противоэпидемических мероприятий
на основании Приказа № 12 от «28» февраля 2022 г. МБУДО «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>
01.03.	Комплексное развитие физических качеств: https://www.youtube.com/watch?v=gZnOOf887u4 Плиометрика https://www.youtube.com/watch?v=cqN8iN8r6jM Теория: «Техника безопасности на водоемах в зимнее время».	135 минут	
02.03.	Скоростная подготовка: https://www.youtube.com/watch?v=IFa_YJ_drQE Техническая подготовка: https://www.youtube.com/watch?v=Hw2oGksfFjY	135 минут	
03.03	Воспитание ловкости и быстроты: https://www.youtube.com/watch?v=QgTxkHKNPdQ Плиометрика https://www.youtube.com/watch?v=1kRVbbOOqXk Теория: «Общефизическая подготовка».	135 минут	
04.03.	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	
05.03.	Комплексное развитие физических качеств: https://www.youtube.com/watch?v=gZnOOf887u4 Плиометрика https://www.youtube.com/watch?v=k9tfGQgQ2eE Теория: «Технико-тактическая подготовка».	135 минут	
06.03.	Силовая подготовка: https://www.youtube.com/watch?v=075pMnhoYJU Техническая подготовка. https://www.youtube.com/watch?v=-UqdgGPfyLU	135 минут	