

Утверждаю:

« 28 » 02 2022г.

Директор МБУДО «Юргамышская ДЮСШ» Кинель С.В.



**ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ**  
с обучающимися отделения «футбол», ТЭ-4  
в связи с усилением санитарно-противоэпидемических мероприятий  
на основании приказа МБУДО «Юргамышская ДЮСШ»  
тренер-преподаватель Андриевских Игорь Александрович

Дата	Содержание занятий	Примечание
28.02.2022г.	1. Теория: Изучение тактики игры в защите, просмотр игр Российской премьер лиги 2022г. 2. Практика: ОРУ ходьба, бег на месте 5мин., развитие качеств: координации, ловкости, (жонглирование мячом, стопа, колено, голова) упр. (лестница).	Поддерживающий режим
01.03.2022г.	1. Теория: Изучение тактики игры в нападении, просмотр игр Российской премьер лиги 2022г. 2. Практика: ОРУ ходьба, бег на месте 5мин., упражнение для мышц плечевого пояса и рук (подтягивание на перекладине, сгибание разгибание рук в упоре лежа) 5 серий по 5раз.	Поддерживающий режим
02.03.2022г.	1. Теория: Просмотр игр Российской премьер лиги 2022г. 2. Практика: ОРУ ходьба, бег на месте, развитие скоростно- силовых качеств (приседание с отягощением, прыжки со скакалкой, быстрый бег на месте на время 10 сек.) 5серий с интервалом одна минута.	Поддерживающий режим
03.03.2022г.	1. Теория: Просмотр игр Российской премьер лиги 2022г. 2. Практика: ОРУ ходьба, бег на месте 5мин., развитие качеств: ( ловкости, жонглирование мяча, стопа, колено, голова) упр. (лестница).	Поддерживающий режим
04.03.2022г.	1. Теория: Изучение тактики игры в полузащите, просмотр игр Российской премьер лиги 2022г. 2. Практика: ОРУ ходьба, бег на месте.,упр. на растягивание, развитие общей выносливости (бег на месте в среднем темпе 10 мин.).	Поддерживающий режим
05.03.2022г.	1. Теория: Изучение тактики игры вратаря, просмотр игр Российской премьер лиги 2022г. 2. Практика: ОРУ ходьба, бег на месте, развитие качеств: ловкости, координации,( работа с мячом )	Поддерживающий режим

Утверждаю:

« 28 » 02 2022

Директор МБУДО «Юргамышская  
ДЮСШ» Кинель С.В.



## ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ с обучающимися отделения «футбол», ТЭ-2

в связи с усилением санитарно-противоэпидемических мероприятий  
на основании приказа МБУДО «Юргамышская ДЮСШ»  
тренер-преподаватель Андриевских Игорь Александрович

Дата	Содержание занятий	Примечания
28.02.2022г.	1. Теория: Изучение тактики игры в нападении, просмотр игр Российской премьер лиги 2022г. 2. Практика: ОРУ ходьба, бег на месте 5 мин. Упр. на растягивание, наклоны. Развитие координации, ловкости, жонглирование мячом, упр. (лестница)	Поддерживающий режим
01.03.2022г.	1. Теория: Изучение тактики игры в защите, просмотр игр Российской премьер лиги 2022г. 2. Практика: ОРУ ходьба, бег на месте, развитие скорости, быстрый бег на месте на время 10 сек. 5 повторений.	Поддерживающий режим
02.03.2022г.	1. Теория: Просмотр игр Российской премьер лиги 2022г. 2. Практика: ОРУ ходьба, бег на месте, развитие силовых качеств (отжимание, пресс, приседание, подтягивание). 5 серий по 10 раз.	Поддерживающий режим
03.03.2022г.	1. Теория: Просмотр игр Российской премьер лиги 2022г. 2. Практика: ОРУ ходьба, бег на месте 5 мин., развитие ловкости жонглирование мяча (стопа, колено, голова). упр. «лестница».	Поддерживающий режим
04.03.2022г.	1. Теория: Просмотр игр Российской премьер лиги 2022г. 2. Практика: ОРУ ходьба, Л/А упр. на месте (бег, прыжки со скакалкой, прыжки из глубокого приседа). 5 серий по 10 раз.	Поддерживающий режим