

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 «хоккей с шайбой»

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 - 1 (хоккей)

<i>Дата занятия</i>	<i>Тема учебно-тренировочного занятия</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Примечание</i>
22.02.	Комплексное развитие физических качеств: https://vk.com/videos-25510790?section=album_20&z=video-25510790_456241652%2Fclub25510790%2Fpl_-25510790_20 Техническая подготовка. https://imperiya.by/video/cmqeyEJlwYx/15-uprajeniy-na-dribling-v-domashnih-usloviyah.html Теория: «Техника безопасности на водоемах в зимнее время».	135 минут	
24.02.	Скоростно-силовая подготовка: https://vk.com/videos-25510790?z=video-25510790_456241595%2Fclub25510790%2Fpl_-25510790_-2 Техническая подготовка https://www.youtube.com/watch?v=2u1A4Wyg_AE Теория: «Общефизическая подготовка».	135 минут	
26.02.	Воспитание ловкости и гибкости: https://www.youtube.com/watch?v=JpWxEOR9-mc Техническая подготовка https://imperiya.by/video/cmqeyEJlwYx/15-uprajeniy-na-dribling-v-domashnih-usloviyah.html Теория: «Технико-тактическая подготовка».	135 минут	
27.02.	Комплексное развитие физических качеств: https://www.youtube.com/watch?v=w6XvMTkgn7o Техническая подготовка. https://www.youtube.com/watch?v=IN3MNezt_g	135 минут	

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 «хоккей с шайбой»

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 СОГ (хоккей)

<i>Дата занятия</i>	<i>Тема учебно-тренировочного занятия</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Примечание</i>
25.02.	Скоростно-силовая подготовка: https://vk.com/videos-25510790?z=video-25510790_456241595%2Fclub25510790%2Fpl_-25510790_-2 Техническая подготовка. https://www.youtube.com/watch?v=2u1A4Wyg_AE Теория: « Общефизическая подготовка ».	90 минут	
27.02.	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: « Техничко-тактическая подготовка ».	90 минут	