

## План индивидуальной работы

Тренера-преподавателя Хабибулин К.Р.

Недельная нагрузка – 6 часов.

**Цель:** Оптимизировать деятельность детей и подростков в период дистанционного обучения, укрепить здоровье занимающихся, развить детей духовно и физически.

**Задачи:**

1. Организация досуга учащихся в период карантина.
2. Воспитание интереса к занятиям спортом и здоровому образу жизни.
3. Профилактика безнадзорности, беспризорности и правонарушений среди несовершеннолетних, их травматизма и гибели в период карантина, устранение причин и условий, им сопутствующим.

### март

<i>Дата, день недели</i>		<i>ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</i>	<i>дозировка (мин)</i>	<i>нагрузка</i>
<b>1</b>	<b>понед. 23.03 90 мин</b>	Утренняя зарядка Общефизическая подготовка. Бег 100 метров. Индивидуальная техническая подготовка (жонглирование подъемом, правой, левой ногой).	10 мин 3 р. 10 р.	средняя малая
<b>2</b>	<b>Среда 25.03 90 мин</b>	Утренняя зарядка Общефизическая подготовка. Равномерный бег 100 метров. Индивидуальная техническая подготовка (жонглирование бедром, правой, левой ногой).	10 мин 3 р. 10 р.	средняя малая
<b>3</b>	<b>Пятница 27.03 90 мин</b>	Утренняя зарядка Общефизическая подготовка. Равномерный бег 60 метров. Индивидуальная техническая подготовка (жонглирование подъемом, правой, левой ногой).	10 мин 3 р. 20 р.	средняя малая
<b>4</b>	<b>понед. 30.03 90 мин</b>	Утренняя зарядка Теория. «История развития футбола» Индивидуальная техническая подготовка (жонглирование подъемом, правой, левой ногой).	10 мин 10 р.	малая

Дополнительно Упражнения на пресс 15 раз. Приседание 15 раз.

Количество занятий 4

Всего за неделю 6 часов \_\_\_\_\_ минут

Подпись тренера-преподавателя \_\_\_\_\_

**апрель**

<i>Дата, день недели</i>		<i>ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</i>	<i>дозировка (мин)</i>	<i>нагрузка</i>
<b>1</b>	<b>среда</b> <b>01.04</b> <b>90 мин</b>	Общефизическая подготовка. Бег 30 метров. Прыжки на скакалке. Индивидуальная техническая подготовка (жонглирование головой). Ведение мяча 30 метров (правой, левой ногой).	3-4 р. 20 р. 15 р. 3-4 р.	средняя малая малая средняя
<b>2</b>	<b>пятница</b> <b>03.04</b> <b>90 мин</b>	Общефизическая подготовка. Бег 30 метров. Прыжки на скакалке. Индивидуальная техническая подготовка (жонглирование головой). Ведение мяча 30 метров (правой, левой ногой).	3-4 р. 20 р. 15 р. 3-4 р.	средняя малая малая средняя
<b>3</b>	<b>понед.</b> <b>06.04</b> <b>90 мин.</b>	Общефизическая подготовка. «Челночный» бег 3 x10. Индивидуальная техническая подготовка: ведение мяча 30 метров (правой, левой ногой). Обводеа фишек правой левой, ногой.	3-4 р. 4-5 р.	средняя малая средняя
<b>4</b>	<b>Суббота</b> <b>08.04</b> <b>90 мин</b>	Общефизическая подготовка. «Челночный» бег 3 x10. Индивидуальная техническая подготовка: ведение мяча 30 метров (правой, левой ногой). Обводеа фишек правой левой, ногой.	3-4 р. 4-5 р.	средняя малая средняя
<b>5</b>	<b>пятница</b> <b>10.04</b> <b>90 мин</b>	Техническая подготовка. Бег: обычный, спиной вперед, скрепным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх, вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега. Удары по мячу ногой в стенку различными способами: носком, подъемом, затем внешней и внутренней стороной подъема.	4 р. 15-20 р. 15 р. 6-7 р.	средняя большая средняя

Дополнительно Упражнения на пресс 15 раз. Приседание 15 раз.

Количество занятий 4

Всего за неделю 6 часов \_\_\_\_\_ минут

**Подпись тренера-преподавателя \_\_\_\_\_**

**Оценка интенсивности по пульсовой стоимости тренировочных упражнений:**

**Пульс до 20 ударов за 10 с - «низкая интенсивность»**

**Пульс 21-24 удара за 10 с - «средняя интенсивность»**

**Пульс 25-30 ударов за 10 с - «высокая интенсивность»**

**Пульс свыше 30 ударов за 10 с - «максимальная интенсивность»**

## План индивидуальной работы

Тренера-преподавателя Бузин В.В.

Недельная нагрузка – 7 часов.

**Цель:** Оптимизировать деятельность детей и подростков в период дистанционного обучения, укрепить здоровье занимающихся, развить детей духовно и физически.

**Задачи:**

1. Организация досуга учащихся в период карантина.
2. Воспитание интереса к занятиям спортом и здоровому образу жизни.
3. Профилактика безнадзорности, беспризорности и правонарушений среди несовершеннолетних, их травматизма и гибели в период карантина, устранение причин и условий, им сопутствующим.

### март

<i>Дата, день недели</i>		<i>ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</i>	<i>дозировка (мин)</i>	<i>нагрузка</i>
<b>1</b>	<b>понед. 23.03 90 мин</b>	Утренняя зарядка Общефизическая подготовка. Бег 60 метров. Индивидуальная техническая подготовка (жонглирование подъемом, правой, левой ногой).	10 мин 3 р. 10 р.	средняя малая
<b>2</b>	<b>Среда 25.03 90 мин</b>	Утренняя зарядка Общефизическая подготовка. Равномерный бег 100 метров. Индивидуальная техническая подготовка (жонглирование бедром, правой, левой ногой).	10 мин 3 р. 10 р.	средняя малая
<b>3</b>	<b>Пятница 27.03 135 мин</b>	Утренняя зарядка Теория: «Знание основ здорового питания» Общефизическая подготовка. Равномерный бег 60 метров. Индивидуальная техническая подготовка (жонглирование подъемом, правой, левой ногой).	10 мин 3 р. 20 р.	средняя малая
<b>4</b>	<b>суббота 28.03 90 мин</b>	Утренняя зарядка Теория. «История развития футбола» Индивидуальная техническая подготовка (жонглирование подъемом, правой, левой ногой).	10 мин 10 р.	малая
<b>5</b>	<b>Понед. 30.03 90 мин.</b>	Утренняя зарядка Общефизическая подготовка. «Челночный» бег 3 x10. Индивидуальная техническая подготовка: ведение мяча 30	10 мин 4-5 р. 5-6 р.	средняя малая

		метров (правой, левой ногой). Обводка фишек правой левой, ногой.		средняя
--	--	--	--	---------

Дополнительно Упражнения на пресс 15 раз. Приседание 15 раз.

Количество занятий 5

Всего за неделю 9 часов

Подпись тренера-преподавателя \_\_\_\_\_

апрель

<i>Дата, день недели</i>		<i>ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</i>	<i>дозировка (мин)</i>	<i>нагрузка</i>
<b>1</b>	<b>среда 01.04 90 мин</b>	Утренняя зарядка Общефизическая подготовка. Бег 30 метров. Прыжки на скакалке. Индивидуальная техническая подготовка (жонглирование головой). Ведение мяча 30 метров (правой, левой ногой)	10 мин 3-4 р. 20 р. 15 р. 3-4 р.	средняя малая малая средняя
<b>2</b>	<b>пятница 03.04 135 мин</b>	Утренняя зарядка Общефизическая подготовка. Бег 30 метров. Прыжки на скакалке. Индивидуальная техническая подготовка (жонглирование головой). Ведение мяча 30 метров (правой, левой ногой).	10 мин 3-4 р. 20 р. 15 р. 3-4 р.	средняя малая малая средняя
<b>3</b>	<b>Суббота 04.04 90 мин.</b>	Утренняя зарядка Общефизическая подготовка. «Челночный» бег 3 x10. Индивидуальная техническая подготовка: ведение мяча 30 метров (правой, левой ногой). Обводка фишек правой левой, ногой.	10 мин 3-4 р. 4-5 р.	средняя малая средняя
<b>4</b>	<b>понед 06.04 90 мин</b>	Утренняя зарядка Общефизическая подготовка. «Челночный» бег 3 x10. Индивидуальная техническая подготовка: ведение мяча 30 метров (правой, левой ногой). Обводка фишек правой левой, ногой.	10 мин 3-4 р. 4-5 р.	средняя малая средняя
<b>5</b>	<b>среда</b>	Утренняя зарядка Техническая подготовка. Бег: обычный, спиной вперед,	10 мин 4 р.	

	<b>08.04</b> <b>90 мин</b>	скрепным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.  Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх, вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.  Удары по мячу ногой в стенку различными способами: носком, подъемом, затем внешней и внутренней стороной подъема.	15-20 р. 15 р. 6-7 р.	средняя большая средняя
<b>6</b>	<b>Пятница</b> <b>10.04</b> <b>135 мин.</b>	Утренняя зарядка  Общефизическая подготовка. Бег 30 метров.  Прыжки на скакалке.  Индивидуальная техническая подготовка (жонглирование головой). Ведение мяча 30 метров (правой, левой ногой).	10 мин 4-5 р. 25-30 р. 15-20 р. 6 р.	средняя малая малая средняя
<b>7</b>	<b>Субб.</b> <b>11.04</b> <b>90 мин</b>	Утренняя зарядка  Общефизическая подготовка. Бег 30 метров.  Прыжки на скакалке.  Индивидуальная техническая подготовка (жонглирование головой). Ведение мяча 30 метров (правой, левой ногой).	10 мин 4-5 р. 25-30 р. 20 р. 4-5 р.	средняя малая малая средняя

Дополнительно Упражнения на пресс 15 раз. Приседание 15 раз.

**Количество занятий 7**

**Всего за неделю 9 часов**

**Подпись тренера-преподавателя \_\_\_\_\_**

**Оценка интенсивности по пульсовой стоимости тренировочных упражнений:**

**Пульс до 20 ударов за 10 с - «низкая интенсивность»**

**Пульс 21-24 удара за 10 с - «средняя интенсивность»**

**Пульс 25-30 ударов за 10 с - «высокая интенсивность»**

**Пульс свыше 30 ударов за 10 с - «максимальная интенсивность»**

## План индивидуальной работы

Тренера-преподавателя Бузин В.В.

Недельная нагрузка – 12 часов.

**Цель:** Оптимизировать деятельность детей и подростков в период дистанционного обучения, укрепить здоровье занимающихся, развить детей духовно и физически.

### Задачи:

1. Организация досуга учащихся в период карантина.
2. Воспитание интереса к занятиям спортом и здоровому образу жизни.
3. Профилактика безнадзорности, беспризорности и правонарушений среди несовершеннолетних, их травматизма и гибели в период карантина, устранение причин и условий, им сопутствующим.

### март

<i>Дата, день недели</i>		<i>ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</i>	<i>дозировка (мин)</i>	<i>нагрузка</i>
<b>1</b>	<b>понед. 23.03 180 мин</b>	Утренняя зарядка Общефизическая подготовка. Бег 100 метров. Индивидуальная техническая подготовка (жонглирование подъемом, правой, левой ногой). Ведение мяча 30 метров (правой, левой ногой).	10 мин 8-10 р. 10 р. 8-10 р	средняя малая
<b>2</b>	<b>Среда 25.03 180 мин</b>	Утренняя зарядка Общефизическая подготовка. Равномерный бег 100 метров. Индивидуальная техническая подготовка (жонглирование бедром, правой, левой ногой). Индивидуальная техническая подготовка (жонглирование головой).	10 мин 3 р. 10 -12 р. 10 р.	средняя малая средняя
<b>3</b>	<b>Пятница 27.03 180 мин</b>	Утренняя зарядка Теория: «Знание основ здорового питания» Общефизическая подготовка. Равномерный бег 60 метров. Индивидуальная техническая подготовка (жонглирование подъемом, правой, левой ногой). Общефизическая подготовка. «Челночный» бег 3 x10.	10 мин 5-6 р. 20-25 р. 8-10 р.	средняя малая средняя
<b>4</b>	<b>Воск.</b>	Утренняя зарядка	10 мин	

	<b>29.03</b> <b>180 мин</b>	Теория. «История развития футбола»  Индивидуальная техническая подготовка (жонглирование подъемом, правой, левой ногой).  Индивидуальная техническая подготовка: ведение мяча 30 метров (правой, левой ногой). Обводка фишек правой левой, ногой.	10 р.  10-15 р.	малая  средняя
<b>5</b>	<b>Понед.</b> <b>30.03</b> <b>180 мин.</b>	Утренняя зарядка  Общefизическая подготовка. «Челночный» бег 3 x10.  Индивидуальная техническая подготовка: ведение мяча 30 метров (правой, левой ногой). Обводка фишек правой левой, ногой.  Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх, вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.	10 мин  4-5 р.  10-12 р.  10-15 р.	средняя  малая  средняя

Дополнительно Упражнения на пресс 30-40 раз. Приседание 40-45 раз.

Количество занятий 5

Всего за неделю 12 часов

Подпись тренера-преподавателя \_\_\_\_\_

**апрель**

<i>Дата, день недели</i>		<i>ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</i>	<i>дозировка (мин)</i>	<i>нагрузка</i>
<b>1</b>	<b>среда</b> <b>01.04</b> <b>180 мин</b>	Утренняя зарядка  Техническая подготовка. Бег: обычный, спиной вперед, скрепным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.  Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх, вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.	10 мин  5-7-4 р.  20 р.  15 р.  8-10 р.	средняя  малая  малая  средняя
<b>2</b>	<b>пятница</b> <b>03.04</b> <b>180 мин</b>	Утренняя зарядка  Общefизическая подготовка. Бег 30 метров.  Прыжки на скакалке.  Индивидуальная техническая подготовка (жонглирование головой).	10 мин  10 р.  40-50 р.  15 р.	средняя  малая  малая



		Ведение мяча 30 метров (правой, левой ногой).	6-8 р.	средняя
<b>3</b>	<b>Воскр.</b> <b>05.04</b> <b>180 мин.</b>	Утренняя зарядка Общефизическая подготовка. «Челночный» бег 3 x10. Индивидуальная техническая подготовка: ведение мяча 30 метров (правой, левой ногой). Обводка фишек правой левой, ногой.	10 мин 5-7 р. 8-10 р.	средняя малая средняя
<b>4</b>	<b>понед</b> <b>06.04</b> <b>180 мин</b>	Утренняя зарядка Общефизическая подготовка. «Челночный» бег 3 x10. Индивидуальная техническая подготовка: ведение мяча 30 метров (правой, левой ногой). Обводка фишек правой левой, ногой.  Техническая подготовка. Бег: обычный, спиной вперед, скрепным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.  Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх, вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.	10 мин  8-10 р. 4-5 р.  5-6 р.  15-20 р. 15 р.	средняя малая средняя  средняя  большая
<b>5</b>	<b>среда</b> <b>08.04</b> <b>180 мин</b>	Утренняя зарядка Техническая подготовка. Бег: обычный, спиной вперед, скрепным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.  Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх, вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.  Удары по мячу ногой в стенку различными способами: носком, подъемом, затем внешней и внутренней стороной подъема.	10 мин 8-10 р.  20-25 р. 15-20 р.  10-12 р.	средняя  большая  средняя
<b>6</b>	<b>Пятница</b> <b>10.04</b> <b>180 мин</b>	Утренняя зарядка Общефизическая подготовка. Бег 30 метров. Прыжки на скакалке. Индивидуальная техническая подготовка (жонглирование головой). Ведение мяча 30 метров (правой, левой ногой).	10 мин 8-10 р. 45-50 р.  15-20 р. 10-12 р.	средняя малая малая средняя

7	Воскр.	Утренняя зарядка	10 мин	
	12.04	Общефизическая подготовка. Бег 30 метров.	8-10 р.	средняя
	180 мин	Прыжки на скакалке.	40-60 р.	малая
		Индивидуальная техническая подготовка (жонглирование головой). Ведение мяча 30 метров (правой, левой ногой).	20-25 р. 10-12 р.	малая средняя

Дополнительно Упражнения на пресс 40-45 раз. Приседание 55 раз.

**Количество занятий 7**

**Всего за неделю 12 часов**

**Подпись тренера-преподавателя \_\_\_\_\_**

**Оценка интенсивности по пульсовой стоимости тренировочных упражнений:**

**Пульс до 20 ударов за 10 с - «низкая интенсивность»**

**Пульс 21-24 удара за 10 с - «средняя интенсивность»**

**Пульс 25-30 ударов за 10 с - «высокая интенсивность»**

**Пульс свыше 30 ударов за 10 с - «максимальная интенсивность»**

## План индивидуальной работы

Тренера-преподавателя Хабибулин К.Р.

Недельная нагрузка – 7 часов.

**Цель:** Оптимизировать деятельность детей и подростков в период дистанционного обучения, укрепить здоровье занимающихся, развить детей духовно и физически.

**Задачи:**

1. Организация досуга учащихся в период карантина.
2. Воспитание интереса к занятиям спортом и здоровому образу жизни.
3. Профилактика безнадзорности, беспризорности и правонарушений среди несовершеннолетних, их травматизма и гибели в период карантина, устранение причин и условий, им сопутствующим.

### март

<i>Дата, день недели</i>		<i>ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</i>	<i>дозировка (мин)</i>	<i>нагрузка</i>
<b>1</b>	<b>понед. 23.03 60 мин</b>	Утренняя зарядка Общефизическая подготовка. Бег 60 метров. Индивидуальная техническая подготовка (жонглирование подъемом, правой, левой ногой).	10 мин 3 р. 10 р.	средняя малая
<b>2</b>	<b>Среда 25.03 60 мин</b>	Утренняя зарядка Общефизическая подготовка. Равномерный бег 100 метров. Индивидуальная техническая подготовка (жонглирование бедром, правой, левой ногой).	10 мин 3 р. 10 р.	средняя малая
<b>3</b>	<b>Пятница 27.03 60 мин</b>	Утренняя зарядка Теория: «Знание основ здорового питания» Общефизическая подготовка. Равномерный бег 60 метров. Индивидуальная техническая подготовка (жонглирование подъемом, правой, левой ногой).	10 мин 3 р. 20 р.	средняя малая
<b>4</b>	<b>суббота 28.03 60 мин</b>	Утренняя зарядка Теория. «История развития футбола» Индивидуальная техническая подготовка (жонглирование подъемом, правой, левой ногой).	10 мин 10 р.	малая
<b>5</b>	<b>Понед. 30.03</b>	Утренняя зарядка	10 мин 4-5 р.	средняя

<b>60 мин.</b>	Общефизическая подготовка. «Челночный» бег 3 x10. Индивидуальная техническая подготовка: ведение мяча 30 метров (правой, левой ногой). Обводка фишек правой левой, ногой.	5-6 р.	малая средняя
----------------	--	--------	------------------

Дополнительно Упражнения на пресс 15 раз. Приседание 15 раз.

Количество занятий 5

Всего за неделю 5 часов

Подпись тренера-преподавателя \_\_\_\_\_

**апрель**

<i>Дата, день недели</i>		<i>ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</i>	<i>дозировка (мин)</i>	<i>нагрузка</i>
<b>1</b>	<b>среда</b> <b>01.04</b> <b>60 мин</b>	Утренняя зарядка Общефизическая подготовка. Бег 30 метров. Прыжки на скакалке. Индивидуальная техническая подготовка (жонглирование головой). Ведение мяча 30 метров (правой, левой ногой)	10 мин 3-4 р. 20 р. 15 р. 3-4 р.	средняя малая малая средняя
<b>2</b>	<b>пятница</b> <b>03.04</b> <b>60 мин</b>	Утренняя зарядка Общефизическая подготовка. Бег 30 метров. Прыжки на скакалке. Индивидуальная техническая подготовка (жонглирование головой). Ведение мяча 30 метров (правой, левой ногой).	10 мин 3-4 р. 20 р. 15 р. 3-4 р.	средняя малая малая средняя
<b>3</b>	<b>Суббота</b> <b>04.04</b> <b>60 мин.</b>	Утренняя зарядка Общефизическая подготовка. «Челночный» бег 3 x10. Индивидуальная техническая подготовка: ведение мяча 30 метров (правой, левой ногой). Обводка фишек правой левой, ногой.	10 мин 3-4 р. 4-5 р.	средняя малая средняя
<b>4</b>	<b>понед</b> <b>06.04</b> <b>60 мин</b>	Утренняя зарядка Общефизическая подготовка. «Челночный» бег 3 x10. Индивидуальная техническая подготовка: ведение мяча 30 метров (правой, левой ногой). Обводка фишек правой левой, ногой.	10 мин 3-4 р. 4-5 р.	средняя малая средняя

5	среда 08.04 60 мин	Утренняя зарядка	10 мин	средняя	
		Техническая подготовка. Бег: обычный, спиной вперед, скрепным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.	4 р.		
		Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх, вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.	15-20 р. 15 р.		большая
		Удары по мячу ногой в стенку различными способами: носком, подъемом, затем внешней и внутренней стороной подъема.	6-7 р.	средняя	
6	Пятница 10.04 60 мин	Утренняя зарядка	10 мин	средняя	
		Общесфизическая подготовка. Бег 30 метров.	4-5 р.		
		Прыжки на скакалке.	25-30 р. 15-20 р.		малая
		Индивидуальная техническая подготовка (жонглирование головой). Ведение мяча 30 метров (правой, левой ногой).	6 р.		малая средняя
7	Субб. 11.04 60 мин	Утренняя зарядка	10 мин	средняя	
		Общесфизическая подготовка. Бег 30 метров.	4-5 р.		
		Прыжки на скакалке.	25-30 р. 20 р.		малая
		Индивидуальная техническая подготовка (жонглирование головой). Ведение мяча 30 метров (правой, левой ногой).	4-5 р.		малая средняя

Дополнительно \_\_Упражнения на пресс 15 раз. Приседание 15 раз. \_\_\_\_\_

**Количество занятий 7**

**Всего за неделю 7 часов**

**Подпись тренера-преподавателя \_\_\_\_\_**

**Оценка интенсивности по пульсовой стоимости тренировочных упражнений:**

**Пульс до 20 ударов за 10 с - «низкая интенсивность»**

**Пульс 21-24 удара за 10 с - «средняя интенсивность»**

**Пульс 25-30 ударов за 10 с - «высокая интенсивность»**

**Пульс свыше 30 ударов за 10 с - «максимальная интенсивность»**

## План индивидуальной работы

Тренера-преподавателя Хабибулин К.Р.

Недельная нагрузка – 14 часов.

**Цель:** Оптимизировать деятельность детей и подростков в период дистанционного обучения, укрепить здоровье занимающихся, развить детей духовно и физически.

### Задачи:

1. Организация досуга учащихся в период карантина.
2. Воспитание интереса к занятиям спортом и здоровому образу жизни.
3. Профилактика безнадзорности, беспризорности и правонарушений среди несовершеннолетних, их травматизма и гибели в период карантина, устранение причин и условий, им сопутствующим.

### март

<i>Дата, день недели</i>		<i>ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</i>	<i>дозировка (мин)</i>	<i>нагрузка</i>
<b>1</b>	<b>понед. 23.03 180 мин</b>	Утренняя зарядка Общефизическая подготовка. Бег 100 метров. Индивидуальная техническая подготовка (жонглирование подъемом, правой, левой ногой). Ведение мяча 30 метров (правой, левой ногой).	10 мин 8-10 р. 10 р. 8-10 р	средняя малая
<b>2</b>	<b>Среда 25.03 180 мин</b>	Утренняя зарядка Общефизическая подготовка. Равномерный бег 100 метров. Индивидуальная техническая подготовка (жонглирование бедром, правой, левой ногой). Индивидуальная техническая подготовка (жонглирование головой).	10 мин 3 р. 10 -12 р. 10 р.	средняя малая средняя
<b>3</b>	<b>Пятница 27.03 180 мин</b>	Утренняя зарядка Теория: «Знание основ здорового питания» Общефизическая подготовка. Равномерный бег 60 метров. Индивидуальная техническая подготовка (жонглирование подъемом, правой, левой ногой). Общефизическая подготовка. «Челночный» бег 3 x10.	10 мин 5-6 р. 20-25 р. 8-10 р.	средняя малая средняя
<b>4</b>	<b>Воск.</b>	Утренняя зарядка	10 мин	

	<b>29.03</b> <b>180 мин</b>	Теория. «История развития футбола»  Индивидуальная техническая подготовка (жонглирование подъемом, правой, левой ногой).  Индивидуальная техническая подготовка: ведение мяча 30 метров (правой, левой ногой). Обводка фишек правой левой, ногой.	10 р.  10-15 р.	малая  средняя
<b>5</b>	<b>Понед.</b> <b>30.03</b> <b>180 мин.</b>	Утренняя зарядка  Общefизическая подготовка. «Челночный» бег 3 x10.  Индивидуальная техническая подготовка: ведение мяча 30 метров (правой, левой ногой). Обводка фишек правой левой, ногой.  Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх, вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.	10 мин 4-5 р.  10-12 р.  10-15 р.	средняя  малая  средняя

Дополнительно Упражнения на пресс 30-40 раз. Приседание 40-45 раз.

Количество занятий 5

Всего за неделю 12 часов

Подпись тренера-преподавателя \_\_\_\_\_

**апрель**

<i>Дата, день недели</i>		<i>ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</i>	<i>дозировка (мин)</i>	<i>нагрузка</i>
<b>1</b>	<b>среда</b> <b>01.04</b> <b>180 мин</b>	Утренняя зарядка  Техническая подготовка. Бег: обычный, спиной вперед, скрепным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.  Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх, вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.	10 мин 5-7-4 р. 20 р.  15 р. 8-10 р.	средняя  малая  малая средняя
<b>2</b>	<b>пятница</b> <b>03.04</b> <b>180 мин</b>	Утренняя зарядка  Общefизическая подготовка. Бег 30 метров.  Прыжки на скакалке.  Индивидуальная техническая подготовка (жонглирование головой).	10 мин 10 р. 40-50 р.  15 р.	средняя  малая  малая

		Ведение мяча 30 метров (правой, левой ногой).	6-8 р.	средняя
<b>3</b>	<b>Воскр.</b> <b>05.04</b> <b>180 мин.</b>	Утренняя зарядка Общефизическая подготовка. «Челночный» бег 3 x10. Индивидуальная техническая подготовка: ведение мяча 30 метров (правой, левой ногой). Обводка фишек правой левой, ногой.	10 мин 5-7 р. 8-10 р.	средняя малая средняя
<b>4</b>	<b>понед</b> <b>06.04</b> <b>180 мин</b>	Утренняя зарядка Общефизическая подготовка. «Челночный» бег 3 x10. Индивидуальная техническая подготовка: ведение мяча 30 метров (правой, левой ногой). Обводка фишек правой левой, ногой.  Техническая подготовка. Бег: обычный, спиной вперед, скрепным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.  Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх, вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.	10 мин  8-10 р. 4-5 р.  5-6 р.  15-20 р. 15 р.	средняя малая средняя  средняя  большая
<b>5</b>	<b>среда</b> <b>08.04</b> <b>180 мин</b>	Утренняя зарядка Техническая подготовка. Бег: обычный, спиной вперед, скрепным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.  Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх, вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.  Удары по мячу ногой в стенку различными способами: носком, подъемом, затем внешней и внутренней стороной подъема.	10 мин 8-10 р.  20-25 р. 15-20 р.  10-12 р.	средняя  большая  средняя
<b>6</b>	<b>Пятница</b> <b>10.04</b> <b>180 мин</b>	Утренняя зарядка Общефизическая подготовка. Бег 30 метров. Прыжки на скакалке. Индивидуальная техническая подготовка (жонглирование головой). Ведение мяча 30 метров (правой, левой ногой).	10 мин 8-10 р. 45-50 р.  15-20 р. 10-12 р.	средняя малая малая средняя



7	Воскр.	Утренняя зарядка	10 мин	
	12.04	Общефизическая подготовка. Бег 30 метров.	8-10 р.	средняя
	180 мин	Прыжки на скакалке.	40-60 р.	малая
		Индивидуальная техническая подготовка (жонглирование головой). Ведение мяча 30 метров (правой, левой ногой).	20-25 р. 10-12 р.	малая средняя

Дополнительно Упражнения на пресс 40-45 раз. Приседание 55 раз.

**Количество занятий 7**

**Всего за неделю 12 часов**

**Подпись тренера-преподавателя \_\_\_\_\_**

**Оценка интенсивности по пульсовой стоимости тренировочных упражнений:**

**Пульс до 20 ударов за 10 с - «низкая интенсивность»**

**Пульс 21-24 удара за 10 с - «средняя интенсивность»**

**Пульс 25-30 ударов за 10 с - «высокая интенсивность»**

**Пульс свыше 30 ударов за 10 с - «максимальная интенсивность»**