План учебно-тренировочных занятий
для самостоятельной подготовки спортсменов
группы **ССМ** отделения мини-футбола
старшего тренера-преподавателя **Бочкова Игоря Николаевича**

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
понедельник 12.10.2020г.	Силовая подготовка Развитие скоростных качеств. Совершенствование ведения мяча, Позиционное нападение (4-0).	Упражнения на тренажерах и с отягощениями	45 мин
		Разминка ОРУ (3), беговые прыжковые	15 мин
		Ускорения из различных стартовых положений.	20 мин
		Совершенствование ведения мяча в 3-х.	20 мин
		Позиционная атака, 4-0 (перемещение -8 + диагональ)	25 мин
		Двусторонняя игра.	35 мин
		Укрепление пресса, стретчинг.	20 мин
вторник 13.10.2020г.	Развитие силовых качеств. Совершенствование ударов п/в после передачи. Розыгрыш стандартных положений (угловые)	Разминка ОРУ (1)	20 мин
		Развитие силовых качеств (круговая тренировка)	30 мин
		ТТЗ с ударами п/в	30 мин
		Стандартные положения (угловые)	20 мин
		Учебная игра	25 мин
		Самостоятельная работа	10 мин
среда 14.10.2020г.	Силовая подготовка Развитие скоростной выносливости Совершенствование остановки мяча Позиционное нападение (перемещение “ Х “)	Упражнения на тренажерах и с отягощениями	45 мин
		Разминка (ОРУ 3, беговые упражнения)	20 мин
		Челночный бег 10-15-20 м. х 5 х 3.	30 мин
		Совершенствование остановки мяча (упражнения в 3-х)	30 мин
		Позиционное нападение («стенка», «параллель», «диагональ»)	30 мин
		Двусторонняя игра	30 мин
		Жонглирование	5 мин
четверг 15.10.2020г.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование обманных	Разминка (ОРУ (5) беговые упражнения)	20 мин

	движений Взаимодействия при подключении 5-го полевого.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств в парах	20 мин
		Упражнения в 3-х с применением обманных движений	30 мин
		Игра в формате 5-4.	30 мин
		Учебная игра.	30 мин
		Медленный бег, растяжка	5 мин
пятница 16.10.2020г.	Силовая подготовка Развитие гибкости. Совершенствование Передач мяча Взаимодействия в активной обороне (прессинг)	Упражнения на тренажерах и с отягощениями	45 мин
		Разминка ОРУ (2), беговые упражнения	20 мин
		Передачи мяча внутренней и внешней стороной стопы в 4-х	20 мин
		Передачи мяча в позиционной атаке 4-0	30 мин
		Применение прессинга.	20 мин
		Двусторонняя игра	40 мин
		Стретчинг	5 мин

ОРУ (комплекс № 1)

№	Содержание	Дозировка	Примечание
1	Большие круги руками вперед-назад	8-10 раз	Периодичность 4 раза
2.	Наклоны вперед-назад	10-12 раз	Наклон вперед, руки вниз, наклон назад руки вверх над собой
3.	Наклоны вправо-влево, руки на поясе	10-12 раз	В каждую сторону
4.	Круговые вращения корпусом	8-10 раз	Периодичность 3 раза, ноги в коленях не сгибать
5.	Махи прямыми ногами вперед, руки перед грудью	12-14 раз	Каждой ногой, ноги в коленях не сгибать
6.	Выпады вперед поочередно левой-правой ногой, руки на бедро	10-12 раз	Спина прямая
7.	И. П-упор присев-упор лежа -упор присев-И. П	18-20 раз	Темп быстрый
8.	Прыжки: и.п.-о.с.1-ноги прыжком на ширину плеч 2- и.п.	22-24 раза	Темп быстрый

ОРУ (комплекс № 2 в парах)

№	Содержание	Дозировка	Примечание
1	И.П. Спиной друг к другу, руки прямые вверху в захвате, повороты вокруг себя, не отпуская захвата	6-8 раз	Периодичность 3 раза
2.	И.П. Руки на плечах друг у друга, в наклоне вперед, повороты влево-вправо вокруг оси	10-12 раз	В каждую сторону, ноги в коленях не сгибать
3.	И. П. Сед ноги в стороны, руки в захвате, помогаем наклону вперед с максимальной амплитудой	8-10 раз	Периодичность 4 раза
4.	И.П. Сед ноги в коленях согнуты, руки в захвате, ступни в нахлест, поочередный подъем до выхода в упор	10-12 раз	Выход в упор на прямые руки
5.	И. П. Баланс на одной ноге, поочередно, с помощью партнера, прямая нога с максимально возможной амплитудой вперед	10-12 сек	Ногу в колене не сгибать
6.	Тоже в сторону	10-12 сек	Амплитуду увеличиваем постепенно
7.	И. П. Опираемся спиной друг на друга, руки в замке ,одновременные приседания	25-30 раз	Спину держим прямо
8.	И. П. 1-сед на полу ноги в стороны 2- о.с. На счет раз, 1-ноги вместе,2-прыжком ноги врозь. На счет два-И.П.		