План учебно-тренировочных занятий
для самостоятельной подготовки спортсменов группы ТЭ-3 (2006)
отделения мини-футбола
тренера-преподавателя Пискунова Олега Юрьевича
с 10 января по 31 января 2022 года

№ занятия	День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
№86	Понедельник 10.01.2022	1.Развитие координационных способностей 2.Чувство мяча	Тренировка в легкоатлетическом манеже: 1.Разминка ПРИЛОЖЕНИЕ 4	20
			2. Комплекс беговых упражнений КОМПЛЕКС ПРИЛОЖЕНИЕ 1	40
			3. Комплекс упражнений на чувство мяча https://www.youtube.com/watch?v=mn0rg1atU4U&t=109s 1 серия по 1 минуте каждое упражнение	30
№87	Вторник 11.01.2022	1.Развитие координациионных способностей 2.Совершенствование передач	1.Комплекс разминки ПРИЛОЖЕНИЕ 6 ЭТАП 4-5	40
			2. Комплекс на совершенствование передач https://www.youtube.com/watch?v=tiuwLDvpMFg Вариации 8 и 9 1 серия каждое упражнение 30 секунд отдыха между упражнениями	35
			3. Игра в футбол или просмотр мини-футбольного матча	30
			4. Самомассаж ПРИЛОЖЕНИЕ 7	30
№88	Среда 12.01.2022	1.Развитие быстроты 2.Совершенствование дриблинга	1. Разминка ПРИЛОЖЕНИЕ 4	20
			2. Комплекс упражнений на совершенствование дриблинга https://www.youtube.com/watch?v=wowbheamYu4 Вариация 5-6 2 серии по 3 минуты	30
			3. Игра в футбол или просмотр и анализ матча	40
№89	Четверг 13.01.2022	1.Развитие быстроты 2.Совершенствование ударов	1. Игра-разминка https://www.youtube.com/watch?v=G3tkNiWCCsA	20
			2. Комплекс упражнений на совершенствование ударов https://www.youtube.com/watch?v=tM3DKRfX1Kw Вариация 5-6 2 серии по 3 минуты	30
			3. Игра в футбол или просмотр и анализ матча	40
№90	Пятница 14.01.2022	1.Развитие быстроты 2. Укрепление мышц ног	Тренировка в легкоатлетическом манеже: 1.Специальные беговые упражнения ПРИЛОЖЕНИЕ 1 (8-14)	20
			2. Круговая тренировка https://www.youtube.com/watch?v=eBYiVqMgyDs 2 круга по 40 сек работа, 10 сек отдыха, 2 мин между сериями	40
			3.Прыжки на скакалке 200 раз, 100 правая, 100 левая	30

№ занятия	День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
№91	Понедельник 17.01.2022	1.Развитие координационные способности 2.Чувство мяча	Тренировка в легкоатлетическом манеже: 1.Разминка ПРИЛОЖЕНИЕ 4	20
			2. Комплекс беговых упражнений КОМПЛЕКС ПРИЛОЖЕНИЕ 1	40
			3. Комплекс упражнений на чувство мяча https://www.youtube.com/watch?v=mn0rg1atU4U&t=109s 1 серия по 1 минуте каждое упражнение	30
№92	Вторник 18.01.2022	1.Развитие координациионных способностей 2.Совершенствование передач	1.Комплекс разминки ПРИЛОЖЕНИЕ 6 ЭТАП 4-5	35
			2. Комплекс на совершенствование передач https://www.youtube.com/watch?v=tiuwLDvpMFg Вариации 8 и 9 1 серия каждое упражнение 30 секунд отдыха между упражнениями	20
			3. Игра в футбол или просмотр мини-футбольного матча	40
			4. Самомассаж ПРИЛОЖЕНИЕ 7	30
№93	Среда 19.01.2022	1.Развитие быстроты работы ног 2.Игра 1 в 1	1.Комплекс на быстроту работы ног https://www.youtube.com/watch?v=VW5Dc76P8ns	30
			2. Вариации игры 1 в 1 https://www.youtube.com/watch?v=qzmCd38YO2k	30
			3. Заминка ПРИЛОЖЕНИЕ 4	30
№94	Четверг 20.01.2022	1.Развитие быстроты 2.Совершенствование ударов	1. Игра-разминка https://www.youtube.com/watch?v=G3tkNiWCCsA	20
			2. Комплекс упражнений на совершенствование ударов https://www.youtube.com/watch?v=tM3DKRfX1Kw Вариация 5-6 2 серии по 3 минуты	30
			3. Игра в футбол или просмотр и анализ матча	60
№95	Пятница 21.01.2022	1.Развитие быстроты 2. Укрепление мышц ног	Тренировка в легкоатлетическом манеже: 1.Специальные беговые упражнения ПРИЛОЖЕНИЕ 1 (8-14)	20
			2. Круговая тренировка https://www.youtube.com/watch?v=eBYiVqMgyDs 2 круга по 40 сек работа, 10 сек отдыха, 2 мин между сериями	40
			3.Прыжки на скакалке 200 раз, 100 правая, 100 левая	30
№96	Понедельник 24.01.2022	1.Развитие быстроты 2.Обучение позиции в обороне	Тренировка в легкоатлетическом манеже: 1. Беговая разминка ПРИЛОЖЕНИЕ 3	40
			2. Комплекс упражнений на обучение позиции в обороне https://www.youtube.com/watch?v=Q0WoJaq3D3o	30

			3. Растяжка после тренировки https://www.youtube.com/watch?v=Kc7fuQsO1VM	20
№97	Вторник 25.01.2022	1.Развитие координации 2.Совершенствование атакующих действий	1.Комплекс координационной разминки https://www.youtube.com/watch?v=lahLZmfMyJQ	30
			2.Комплекс на совершенствование атаки https://www.youtube.com/watch?v=7oMaiStPGUY	40
			3. Игра в футбол или просмотр мини-футбольного матча	30
			ПРИЛОЖЕНИЕ 9 3 серии	35
№98	Среда 26.01.2022	1.Развитие гибкости 2.Совершенствоание передач	1. Комплекс на развитие гибкости статическая и динамическая https://www.youtube.com/watch?v=L_xrDAtykMI 2 серии перерыв 2 минуты	30
			2. Комплекс открывание + передачи https://www.youtube.com/watch?v=AQXHbaMXWww 2 серии по 5 минут перерыв	30
			3. Комплекс мышцы кора ПРИЛОЖЕНИЕ 5	30
№99	Четверг 27.01.2022	1.Развитие ловкости 2.Совершенствование ударов	1. Разминочная игра https://www.youtube.com/watch?v=4OeVb4NGLwo 3 серии, перерыв 3 минуты между	30
			2. Комплекс упражнений на совершенствование ударов https://www.youtube.com/watch?v=tcoRi1OxFmo 4 серии по 3 минуты	30
			3. Игра в футбол или просмотр и анализ матча	45
№100	Пятница 28.01.2022	1.Развитие скоростной выносливости 2.Совершенствование атаки с ходу	1.Специальные беговые упражнения ПРИЛОЖЕНИЕ 1 (1-12)	30
			2. Комплексное упражнение атака с ходу https://www.youtube.com/watch?v=NpO6U6tqE0Y 4 серии по 3 минуты	40
			3.Заминка ПРИЛОЖЕНИЕ 9	20
№101	Понедельник 31.01.2022	1.Развитие силы 2.Работа с барьерами	Тренировка в легкоатлетическом манеже: 1.Беговые упражнения ПРИЛОЖЕНИЕ 1	20
			2. Беговые упражнения с барьерами 2.1.переступания правой ногой 2.2.переступания левой ногой 2.3.захлест голени правой ногой 2.4.то же левой 2.5.высокое поднимание правой ногой 2.6.высокое поднимание левой ногой 2.7. ускорение с барьерами 1 серия по 3 повторения	40
			3. Миофисцальный релиз с роликом https://www.youtube.com/watch?v=Dkgr7kjMiNU Каждое упражнение по 10 повторений / 30сек	30