

**План учебно-тренировочных занятий
для самостоятельной подготовки спортсменов группы БУС-3 А,Б
отделения мини-футбола
тренера-преподавателя Мунгалова Александра Сергеевича
с 05 по 09 апреля 2021г.**

| № занятия | День недели, дата | Цели и задачи тренировки | Содержание, описание тренировки | Дозирование, итого минут |
|-----------|---------------------------|--|--|--|
| № 83 | Понедельник 05.04.2021 | 1.Развитие ловкости. 2.Совершенствование технических действий. 3.Тактическая подготовка. | ОРУ (см. Комплекс №3) СБУ с мячом в руках. Управление мячом на месте. Передачи мяча в движении в 2х. Тактическое задание, перемещение «8-ка». Футбол. Заминка. | 15 минут 10-12 минут 10-12 минут 15-20 минут 25-30 минут 3-5 минут |
| №84 | Вторник 06.04.2021 | 1.Развитие быстроты. 2.Совершенствование технических действий с мячом. 3. Тактическая подготовка. | ОРУ (см. Комплекс №1) СБУ (см. Комплекс №4) Эстафеты. Ведение мяча, разные способы. Перемещение, выход из-под прессинга от ворот. Футбол. Заминка. | 12-15 минут 10-12 минут 12-15 минут 12-15 минут 25-30 минут 3-5 минут |
| №85 | Среда 07.04.2021 | 1.Развитие силы. 2.Совершенствование технических действий с мячом. 3. Тактическая подготовка. | ОРУ с мячом в движении. СБУ в 3 колонны. Развитие мышц ног (приседания, выпады, прыжки). Удары по воротам. Перемещение «Конверт». Футбол. Заминка. | 12-15 минут 12-15 минут 18-20 минут 12-15 минут 25-30 минут 3-5 минут |
| №86 | Пятница 09.04.2021 | 1. Развитие гибкости. 2.Совершенствование технических действий с мячом. 3. Тактическая подготовка. | ОРУ в движении в шеренгу СБУ по кругу. Развитие гибкости (растяжка, шпагат, наклоны). Жонглирование (разные способы). Перемещение «Ромб». Футбол. Заминка. | 12-15 мин. 10-12 мин. 10-12 мин. 15-20 мин. 25-30 мин. 3-5 мин. |

Общеразвивающие упражнения на месте.

| № | Описание упражнения | Дозировка |
|----|---|-----------|
| 1 | И.п–О.с. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- и.п. | 6-8 раз |
| 2 | И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- и.п. 3 – выпрямить руки вверх 4 – и.п. | 6-8 раз |
| 3 | И.п.- правая рука вверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверху. | 6-8 раз |
| 4 | И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону. | 6-8 раз |
| 5 | И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 – повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево. | 6-8 раз |
| 6 | И.п.- стойка, ноги врозь, руки на пояс 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево. | 6-8 раз |
| 7 | И.п.- стойка, ноги врозь, руки на пояс 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – и.п. | 6-8 раз |
| 8 | И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- и.п. 3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – и.п. | 6-8 раз |
| 9 | И.п.- присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперёд к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу. | 6-8 раз |
| 10 | И.п.- выпад правой ногой вперёд, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком. | 6-8 раз |
| 11 | И.п.-стойка, ноги врозь, руки вперёд, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – и.п, 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – и.п. | 6-8 раз |
| 12 | И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 –прыжок, руки в исходное положение | 6-8 раз |

Общеразвивающие упражнения на месте.

| № | Описание упражнения | Дозировка |
|----|---|-----------|
| 1 | И.п–О.с. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- и.п. | 4 раза |
| 2 | И. п. - ноги врозь, руки в стороны. 1 - наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 - и. п., вдох; 3 - наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 - и. п., вдох. 4 раза. | 4 раза |
| 3 | И. п. - то же. 1 - руки на пояс, поворот направо; 2 - и. п.; 3,4 - то же налево. 4 раза. | 4 раза |
| 4 | И. п. - о.с., 1 - присед, руки на колени, выдох; 2 - и. п.; 3 - присед, обхватить колени руками, выдох; 4 - и. п., вдох | 4 раза |
| 5 | И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять согнутые в коленях ноги; 2 - выпрямить; 3 - согнуть; 4 - и. п. | 4 раза |
| 6 | И. п. - лежа па спине, ноги вверх согнутые в коленях 1 - 4 — круговые движения ног вперед («велосипед»); 5 - 8 — то же, вращая ноги на себя. 3 раза. | 4 раза |
| 7 | И. п. — лежа на спине, ладони на живот в область подреберья. 1 - 3 — выдох, легко надавливая ладонями на живот; 4 - пауза; 5 - 7 — вдох, выпячивая живот; 8 - пауза. | 3 раза |
| 8 | И. п. - ноги врозь руки па пояс, 1 - наклон влево, руки 2 - и. п.; 3 - то же вправо | 4 раза |
| 9 | И. п. - о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 - и. п.; 3,4 - то же другой ногой. 4 - и. п. | 4 раза |
| 10 | И. п. - о. с. 1 - наклон вперед, расслабить мышцы рук 2 - выпрямиться, руки вверх; 3 - наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 - и. п. | 4 раза |

Общеразвивающие упражнения с мячом на месте

| № | Описание упражнения | Дозировка |
|----|--|-----------|
| 1 | И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью. 1-наклон вперед, положить мяч на пол; 2-вывправиться, развести руки в стороны; 3-наклон вперед, взять мяч; 4-и.п. Задание выполняется, не сгибая колени при наклонах. | 6-8 раз |
| 2 | И.п.- о.с.мяч вниз; 1 – мяч вверх, правая нога назад на носок; 2 – и.п.; 3–4 – то же левой. Задание выполняется с вытянутым носком при движении назад, руки прямые. | 6-8 раз |
| 3 | И.п.: ноги врозь, мяч вниз. 1 - поворот вправо, одновременно ударить мячом о землю, поймать отскочивший мяч; 2 - и.п.; 3,4 - то же влево. 4 раза в каждую сторону Задание выполняется с ударом мяча у пятки. | 6-8 раз |
| 4 | И.п.- широкая стойка, мяч вверх; 1 - наклон вперёд – вправо, положить мяч; 2 - стойка ноги врозь, руки вверх; 3 - наклон вперёд – вправо, взять мяч; 4 - и.п.; 5–8 – то же в другую сторону. 8 раз Задание выполняется не сгибая колени при наклонах. | 6-8 раз |
| 5 | И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в одной руке. Отбивать мяч о землю то правой, то левой рукой. 10-12 раз При выполнении задания не смотреть на мяч. | 6-8 раз |
| 6 | И.п.- о.с. мяч вниз; 1 – выпад правой в сторону, мяч на грудь; 2 – и.п.; 3,4 – то же с левой ноги, влево; При выполнении задания туловище тела не сгибать, выпады делать глубже. | 6-8 раз |
| 7 | И.п.- стойка боком к мячу, руки внизу. 1 - одновременно 2-мя ногами перепрыгнуть через мяч боком; 2- то же, в другую сторону. При выполнении прыжка ноги не сгибать. | 6-8 раз |
| 8 | И.п.: стойка ноги на ширине плеч, мяч у груди. 1-3 – наклон вперёд, коснуться мячом правой ноги, пола, левой ноги; 4 – и.п. Задание выполняется, не сгибая колени при наклонах. | 6-8 раз |
| 9 | И.п.: узкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – мяч вперед и махом правой коснуться носком мяча; 2 – и.п.; 3,4 – то же с другой ноги. При выполнении задания мах выполняется прямой ногой, ногу опускать спокойно на пол. | 6-8 раз |
| 10 | Ходьба на месте, мяч в правой руке | 6-8 раз |

Комплекс № 4

Специальные беговые упражнения в шеренгу.

| № | Описание упражнения | Дозировка |
|----|---|-----------|
| 1 | Приставной шаг. | 20 м. |
| 2 | Скрестный шаг. | 20 м. |
| 3 | Защитная стойка (лицом вперёд) | 20 м. |
| 4 | Защитная стойка (спиной вперёд) | 20 м. |
| 5 | С вращением (лицом вперёд) | 20 м. |
| 6 | С вращением (спиной вперёд) | 20 м. |
| 7 | С высоким поднимание бедра. | 20 м. |
| 8 | С захлестом голени назад. | 20 м. |
| 9 | Многоскоки. | 20 м. |
| 10 | Бег прыжками. | 20 м. |
| | Возврат на исходную позицию легко бегом | |

Комплекс № 5

Специальные беговые упражнения в колонне

| № | Описание упражнения | Дозировка |
|----|---|-----------|
| 1 | Приставной шаг. | 20 м. |
| 2 | Скрестный шаг. | 20 м. |
| 3 | Защитная стойка (лицом вперёд) | 20 м. |
| 4 | Защитная стойка (спиной вперёд) | 20 м. |
| 5 | С вращением (лицом вперёд) | 20 м. |
| 6 | С вращением (спиной вперёд) | 20 м. |
| 7 | С высоким поднимание бедра. | 20 м. |
| 8 | С захлестом голени назад. | 20 м. |
| 9 | Многоскоки. | 20 м. |
| 10 | Бег прыжками. | 20 м. |
| | Возврат на исходную позицию легко бегом | |