План учебно-тренировочных занятий
для самостоятельной подготовки спортсменов группы ТЭ-2
отделения мини-футбола
тренера-преподавателя Хайбуллина Руслана Зиннуровича
с 12 по 16 апреля 2021 г.

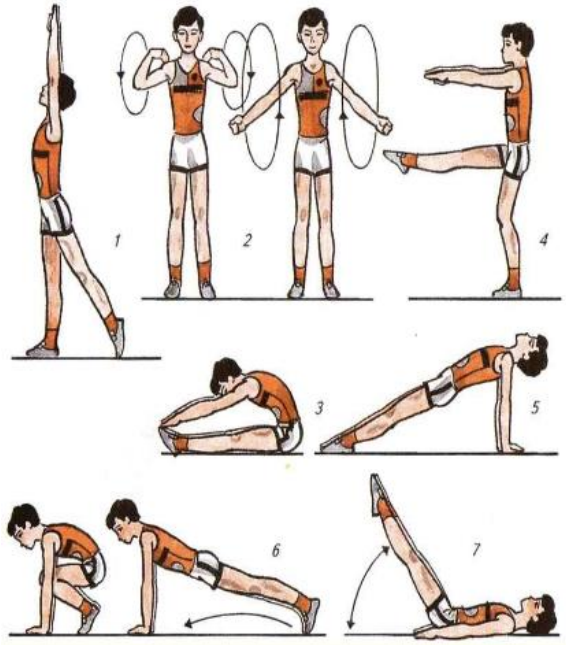
№ занятия	День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
№105	понедельник 12.04.2021	1. Развитие быстроты 2. Совершен техники передачи мяча 3. ТТД в двойках	СБУ (комплекс №4)	5
			ОРУ (комплекс №2)	15
			Бег: 6 по 30 метров, 3 по 60 метров, 2 по 90 метров.	15
			Передачи мяча различными способами в двойках	30
			Упражнения, моделирующие игровые взаимодействия в двойках против одного защитника	30
№106	вторник 13.04.2021	1.Развитие координационных способностей 2.Совершен Техники владения мячом	СБУ (Комплекс №4) ОРУ (Комплекс №1)	5 15
			Упражнения на координационной лестнице (Комплекс №5)	30
			Упражнения на владение мячом: внутр. стороной стопы, внешней стороной стопы, подошвой.	30
			Заминка: (Комплекс №9)	5
№107	четверг 15.04.2021	1.Развитие силы 2.Совершен техники приема мяча	СБУ (комплекс №4)	5
			ОРУ (комплекс №2)	15
			Упражнения на развитие силы (комплекс№7).	30
			Упражнения на технику приема мяча: подошвой, внутр. стороной стопы, бедром	30
			Заминка (комплекс№9)	5
№108	пятница 16.04.2021	1. Развитие быстроты 2.Совершен. техники удара по мячу 3.ТТД в двойках	СБУ (комплекс №4)	5
			ОРУ (комплекс №3)	15
			Бег 5х40, 2 круга	15
			Удары по мячу: на месте, в движении, после передачи.	20
			Упражнения, моделирующие игровые взаимодействия в двойках	20
			Игра	15
			Заминка (комплекс №9)	5

Комплекс №1. Общеразвивающие упражнения.

Каждое упражнение 4-6 раз.

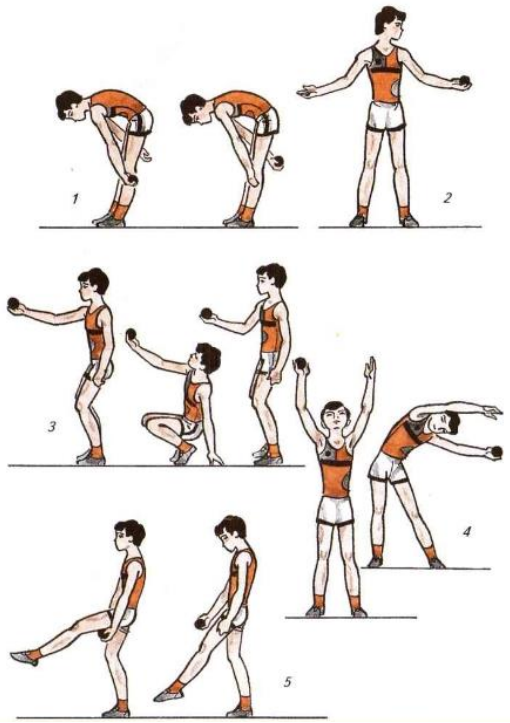
1. И.П. – у.с. руки на поясе. Наклоны головы вперед, назад, в стороны.
2. И.П. – о.с. Круговые движения руками вперед и назад.
3. И.П. – о.с. руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево.
4. И.П. – о.с. Наклоны вперед.
5. И.П. – о.с. Выпады вперед.
6. И.П. – о.с. Выпады в стороны.
7. И.П. – ш.с. Приседания.
8. И.П. – ш.с. Наклоны к правой, к левой ноге
9. И.П. – о.с. круговые движения в коленях.
10. И.П. – о.с. круговые движения в голеностопах.

Комплекс №2 Общеразвивающие упражнения

1. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. (рис. 1) 2. Круги согнутыми и прямыми руками. (рис.2) 3. Пружинистые наклоны вперед. (рис.3) 4. Поднимание поочередно прямых ног (рис.4) 5. Прогибание в упоре лежа сзади. (рис.5) 6. Из упора присев упор лежа. (рис.6) 7. Поднимание прямых ног лежа спине.(рис.7) 8. Выпады ногами в стороны. 9. Прыжки с отведением ног в стороны. 10. Ходьба на месте.	

Комплекс №3. Комплекс упражнений с мячом.

1. Потягивание, мяч вверх и возвращение в и.п.
2. Наклоны вперед и передача мяча за голенями. (рис. 1)
3. Перебрасывание мяча из одной руки в другую перед собой. (рис.2)
4. Подбрасывание мяча с приседанием. (рис.3)
5. Наклоны в сторону с выпусканием и ловлей мяча. (рис.4)
6. Взмах ногами с перекладыванием мяча из руки в руку. (рис.5)
7. Удар мяча об пол, поворот кругом и ловля мяча.
8. Прыжки с ударами мяча об пол.
9. Ходьба на месте.



Комплекс №4. Специальные беговые упражнения на месте.

Каждое упражнение 30 сек.

1. Бег.
2. Бег с высоким подниманием бедра
3. Бег с захлестом голени.
4. Бег правым, левым боком.
5. Бег правым, левым боком скрестно.
6. Перемещения в защитной стойке лицом вперед, спиной.
7. Многоскоки.
8. Прыжковый бег.

Комплекс №5. Упражнения на развитие координации.

Каждое упражнение по 2 раза.

1. На каждый квадрат одной ногой
2. На каждый квадрат обеими ногами.
3. На каждый квадрат обеими ногами справа.
4. На каждый квадрат обеими ногами слева.
5. На каждый квадрат обеими ногами скрестно правым боком.
6. На каждый квадрат обеими ногами скрестно левым боком
7. На каждый квадрат обеими ногами вперед-назад правым боком.
8. На каждый квадрат обеими ногами вперед-назад левым боком.

Комплекс №6 на развитие координации (координационная лестница). Каждое упражнение по 2 раза. 1. Прыжками на двух ногах 2. Прыжками на правой ноге 3. Прыжками на левой ноге. 4. Прыжками вовнутрь- наружу. 5. Прыжками правым боком. 6. Прыжками левым боком. 7. Прыжками скрестно. 8. 3 прыжка вперед, 1 прыжок назад.	**Комплекс №7.** Упражнения на развитие силы. Каждое упражнение 1 минута. Отдых между упражнениями 1 минута. 1. Отжимания. 2. Приседания 3. Поднимание туловища лежа на спине 4. Поднимание туловища лежа на животе 5. Выпады в сторону 6. Отжимания с упором сзади.
Комплекс №8 Упражнения на развитие силы. Каждое упражнение 1 минута. Отдых между упражнениями 1 минута. 1. Отжимания узким упором 2. Приседания в широкой стойке. 3. Поднимание ног лежа на спине. 4. Поднимание ног лежа на животе. 5. Выпады вперед. 6. Отжимания с упором сзади.	**Комплекс №9**. Комплекс статических упражнений. Каждое упражнение 30 секунд. Отдых между упражнениями 30 сек. 1. Полуприсед, руки за голову. 2. Планка на локтях. 3. Уголок сидя на полу. 4. Лежа на животе, поднять туловище, руки за головой. 5. Стойка на носках, руки вверх.
Комплекс №10 Упражнения на развитие гибкости. Каждое упражнение 10 секунд. Отдых 10 секунд. 1. Наклоны вперед из положения сидя, ноги вместе. 2. Наклоны вперед из положения сидя, ноги врозь. 3. Наклоны к правой и левой ноге из положения сидя, ноги врозь. 4. Из положения лежа на спине, запрокинуть прямые ноги за голову. 5. Из положения лежа на спине руки в стороны, достать правой ногой до левой руки. 6. Из положения лежа на спине руки в стороны, достать левой ногой до правой руки. 7. «Лодочка». 8. «Шпагат».	**Комплекс №11** Комплекс на развитие ловкости. Каждое упражнение по 10 раз, 2 круга. 1. Кувырок вперед 2. Кувырок назад 3. «Колесо» 4. Стойка на голове 5. «Ласточка»