

**План учебно-тренировочных занятий  
для самостоятельной подготовки спортсменов группы ТЭ-5  
отделения мини-футбола  
тренера-преподавателя Мунгалова Александра Сергеевича  
с 26 по 30 апреля 2021 г.**

| № занятия | День недели, дата         | Цели и задачи тренировки  | Содержание, описание тренировки   | Дозирование, итого минут   |
|-----------|---------------------------|---|---|--|
| № 121     | Понедельник<br>26.04.2021 | 1.Развитие ловкости.<br>2.Совершенствование технических действий.<br>3.Тактическая подготовка.                          | ОРУ с мячом на месте (Компл.3)<br>СБУ в шеренгу с мячом в руках (Компл.5)<br>Упражнения на координационной лестнице<br>Совершенствование передач мяча *игра на 3-го*.<br>Контроль мяча в перемещении «8-ка».<br>Футбол.<br>Заминка. | 15 минут<br>10-12 минут<br>10-12 минут<br>15-20 минут<br>25-30 минут<br>3-5 минут    |
| №122      | Вторник<br>27.04.2021     | 1.Развитие быстроты..<br>2.Совершенствование технических действий с мячом.<br>3. Тактическая подготовка.                | ОРУ в парах. (Компл.6)<br>СБУ в шеренгу. (Компл.5)<br>Ускорения из разных исходных положений.<br>Ведение мяча, разные способы.<br>Контратаки 3 в 2.<br>Футбол.<br>Заминка   | 12-15 минут<br>10-12 минут<br>12-15 минут<br>12-15 минут<br>25-30 минут<br>3-5 минут |
| №123      | Среда<br>28.04.2021       | 1.Развитие силы.<br>2.Совершенствование технических действий с мячом.<br>3. Тактическая подготовка.                     | ОРУ с мячом в движении.<br>СБУ в любом направлении.<br>Развитие мышц ног (выпады, приседания, прыжки).<br>Удары по воротам после *стенки* с партнером.<br>Контроль мяча в перемещении «Конверт».<br>Футбол.<br>Заминка.             | 12-15 минут<br>10-12 минут<br>18-20 минут<br>12-15 минут<br>25-30 минут<br>3-5 минут |
| №124      | Четверг<br>29.04.2021     | 1. Развитие скоростной выносливости.<br>2.Совершенствование технических действий с мячом.<br>3. Тактическая подготовка. | Разминка, Удержание.<br>Челночный бег 5*30 метров, 4 подхода.<br>*Венгерка* в парах.<br>Контроль мяча в перемещении «4-0».<br>Футбол<br>Заминка   | 10-12 мин.<br>20-22 мин.<br>10-12 мин.<br>12-15 мин.<br>20-25 мин.<br>3-5 мин.       |
| №125      | Пятница<br>30.04.2021     | 1. Развитие гибкости.<br>2.Совершенствование технических действий с мячом.<br>3. Тактическая подготовка.                | ОРУ в парах с мячом (Ком.7)<br>СБУ по кругу. (Компл.4)<br>Развитие гибкости (растяжка, шпагат, наклоны).<br>Остановка летящего мяча в 4х со сменой мест.<br>Контроль мяча в перемещении «Ромб».<br>Футбол.<br>Заминка.              | 12-15 мин.<br>10-12 мин.<br>10-12 мин.<br>15-20 мин.<br>25-30 мин.<br>3-5 мин.       |

## Общеразвивающие упражнения на месте.

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

## Общеразвивающие упражнения на месте.

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

## Общеразвивающие упражнения с мячом на месте

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

## 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 |           |

## 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 |           |

## ОРУ в парах.

| № | Описание упражнения   | Дозировка |
|---|---|-----------|
| 1 | И.п–Спиной к партнеру, взявшись за руки в верху.<br>1- маленький шаг вперед, прогиб в спине.<br>2- и.п.<br>3,4- повтор.   | 6-8 раз   |
| 2 | И.п.- Спиной к партнеру, взявшись за руки в верху.<br>1- наклоны в стороны.<br>2- и.п.<br>3,4 - повтор  | 6-8 раз   |
| 3 | И.п.- Лицом к друг другу, руки на плечи партнера.<br>1-3- пружинистые наклоны вперед.<br>4 – и.п.   | 6-8 раз   |
| 4 | И.п.- Взявшись за предплечья.<br>1- Выпад назад правой ногой.<br>2,3 – покачивания вниз.<br>4- и.п.<br>5-8 – тоже с другой ноги.  | 6-8 раз   |
| 5 | И.п.- Присед на одну ногу, вторую в сторону, взявшись за предплечья.<br>1,2 – перекат в сторону на другую ногу.<br>3,4- тоже в другую сторону.                                    | 6-8 раз   |
| 6 | И.п.- стойка, левее от партнера, взяться правой рукой за правое плечо партнера.<br>1,2 – махи вперед-назад (маятник)<br>3,4 – тоже.<br><br>После с другой стороны, с другой ноги. | 6-8 раз   |
| 7 | И.п.- стойка спиной друг к другу, руки сцеплены под локоть.<br>1,2– приседания<br>3,4 – тоже.   | 6-8 раз   |
| 8 | И.п.- стойка взявшись за предплечья.<br>1-3 – прыжки на месте<br>4 – прыжек со меной мест.  | 6-8 раз   |

## ОРУ в парах с мячом.

| № | Описание упражнения  | Дозировка |
|---|--|-----------|
| 1 | И.п–Спиной к партнеру, мяч в руках у 1го.<br>1- одновременный поворот к партнеру, передать мяч.<br>2- и.п.<br>3,4- повтор в другую сторону.  | 6-8 раз   |
| 2 | И.п.- Спиной к партнеру, взявшись за мяч в верху.<br>1- наклоны в стороны.<br>2- и.п.<br>3,4 - повтор  | 6-8 раз   |
| 3 | И.п.- Спиной к партнеру, мяч в руках у 1го.<br>1- одновременный наклон вперед, мяч передать между ног.<br>2 - и.п.<br>3 – мяч в верх, передать над головой.<br>4 – и.п.  | 6-8 раз   |
| 4 | И.п.- выпад правой вперед, взявшись за мяч.<br>1-3 – пружинистые покачивания вниз.<br>4 – смена положения ног прыжком.   | 6-8 раз   |
| 5 | И.п.- Присед на одну ногу, вторую в сторону, взявшись за мяч.<br>1,2 – перекат в сторону на другую ногу.<br>3,4- тоже в другую сторону.  | 6-8 раз   |
| 6 | И.п.- стойка лицом друг к другу, мяч в вытянутых руках вперед у 1го.<br>1 – 2й выполняет мах вперед правой ногой, достать мяч легонько.<br>2 – тоже левой ногой<br>3,4 – повтор.<br><br>После выполняет другой партнер.          | 6-8 раз   |
| 7 | И.п.- стойка спиной друг к другу, руки сцеплены под локоть, мяч зажать спиной.<br>1,2– приседания<br>3,4 – тоже.   | 6-8 раз   |
| 8 | И.п.- лежа на спине головой друг к другу, мяч зажат ногами у 1го.<br>1 – поднять ноги с мячом, передать его за головой в руки партнеру.<br>2 – 2й поднимается в сед, кладет мяч себе между ног.<br>3, 4 – тоже в другую сторону. | 6-8 раз   |