План учебно-тренировочных занятий
для самостоятельной подготовки спортсменов **группы ССМ**
отделения мини-футбола тренера-преподавателя
Пасунько Андрея Викторовича
с 01 по 30 апреля 2021 года

№ занятия	День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
№ 102	понедельник 01.04.2021	1. Развитие скорости 2. Совершен техники приема мяча 3. Игра в нападении 3х2	СБУ ОРУ Комплекс упражнений на гибкость Ведение мяча с обводкой фишек различными способами Комплекс упражнений, моделирующих игровые взаимодействия в тройках Игра Заминка	5 мин. 15 мин. 15 мин. 20 мин. 20 мин. 15 мин. 5 мин.
№ 103	вторник 02.04.2021	1. Развитие ловкости 2.Совершен. передач в движении 3.ТТД в четверках	СБУ ОРУ Комплекс упражнений на силу Передачи мяча: на месте В движении Комплекс упражнений, моделирующих игровые взаимодействия в четверках Игра Заминка	5 мин. 15 мин. 15 мин. 20 мин. 20 мин. 15 мин. 5 мин.
№ 104	понедельник 05.04..2021	1. Развитие выносливости	СБУ ОРУ Кросс Заминка	5 мин. 15 мин. 60 мин. 10 мин.
№ 105	вторник 06.04.2021	1. Развитие координации 2. Совершен техники приема мяча 3. ТТД в двойках	СБУ ОРУ Бег 5х40, 2 круга Удары по мячу: на месте В движении После передачи Комплекс упражнений, моделирующих игровые взаимодействия в двойках Игра Заминка	5 мин. 15 мин. 15 мин. 20 мин. 20 мин. 15 мин. 5 мин.
№ 106	среда 07.04.2021	1. Развитие гибкости 2. Совершен техники приема и передачи мяча 3. ТТД в тройках	СБУ ОРУ Комплекс упражнений на гибкость Ведение мяча на максимальной скорости с	5 мин. 15 мин. 15 мин.

			обводкой фишек различными способами Комплекс упражнений, моделирующих игровые взаимодействия в тройках Игра Заминка	20 мин. 20 мин. 15 мин. 5 мин.
№ 107	четверг 08.04.2021	1. Развитие скорости 2. Совершен техники приема мяча 3. Игра в нападении 3х2	СБУ ОРУ Комплекс упражнений на гибкость Ведение мяча с обводкой фишек различными способами Комплекс упражнений, моделирующих игровые взаимодействия в тройках Игра Заминка	5 мин. 15 мин. 15 мин. 20 мин. 20 мин. 15 мин. 5 мин.
№ 108	пятница 09.04.2021	1. Развитие ловкости 2.Совершен. передач в движении 3.ТТД в четверках	СБУ ОРУ Комплекс упражнений на силу Передачи мяча: на месте В движении Комплекс упражнений, моделирующих игровые взаимодействия в четверках Игра Заминка	5 мин. 15 мин. 15 мин. 20 мин. 20 мин. 15 мин. 5 мин.
№ 109	понедельник 12.04.2021	1. Развитие выносливости	СБУ ОРУ Кросс Заминка	5 мин. 15 мин. 60 мин. 10 мин.
№ 110	вторник 13.04.2021	1. Развитие координации 2. Совершен техники приема мяча 3. ТТД в двойках	СБУ ОРУ Бег 5х40, 2 круга Удары по мячу: на месте В движении После передачи Комплекс упражнений, моделирующих игровые взаимодействия в двойках Игра Заминка	5 мин. 15 мин. 15 мин. 20 мин. 20 мин. 15 мин. 5 мин.
№ 111	среда 14.04.2021	1. Развитие гибкости 2. Совершен техники приема и передачи мяча 3. ТТД в тройках	СБУ ОРУ Комплекс упражнений на гибкость Ведение мяча на максимальной скорости с обводкой фишек различными	5 мин. 15 мин. 15 мин. 20 мин.

			способами Комплекс упражнений, моделирующих игровые взаимодействия в тройках Игра Заминка	 20 мин. 15 мин. 5 мин.
№ 112	четверг 15.04.2021	1. Развитие скорости 2. Совершен техники приема мяча 3. Игра в нападении 3х2	СБУ ОРУ Комплекс упражнений на гибкость Ведение мяча с обводкой фишек различными способами Комплекс упражнений, моделирующих игровые взаимодействия в тройках Игра Заминка	5 мин. 15 мин. 15 мин. 20 мин. 20 мин. 15 мин. 5 мин.
№ 113	пятница 16.04.2021	1. Развитие ловкости 2.Совершен. передач в движении 3.ТТД в четверках	СБУ ОРУ Комплекс упражнений на силу Передачи мяча: на месте В движении Комплекс упражнений, моделирующих игровые взаимодействия в четверках Игра Заминка	5 мин. 15 мин. 15 мин. 20 мин. 20 мин. 15 мин. 5 мин.
№ 114	понедельник 26.04.2021	1. Развитие выносливости	СБУ ОРУ Кросс Заминка	5 мин. 15 мин. 60 мин. 10 мин.
№ 115	вторник 27.04.2021	1. Развитие координации 2. Совершен техники приема мяча 3. ТТД в двойках	СБУ ОРУ Бег 5х40, 2 круга Удары по мячу: на месте В движении После передачи Комплекс упражнений, моделирующих игровые взаимодействия в двойках Игра Заминка	5 мин. 15 мин. 15 мин. 20 мин. 20 мин. 15 мин. 5 мин.
№ 116	среда 28.04.2021	1. Развитие гибкости 2. Совершен техники приема и передачи мяча 3. ТТД в тройках	СБУ ОРУ Комплекс упражнений на гибкость Ведение мяча на максимальной скорости с обводкой фишек различными способами	5 мин. 15 мин. 15 мин. 20 мин.

			Комплекс упражнений, моделирующих игровые взаимодействия в тройках Игра Заминка	20 мин. 15 мин. 5 мин.
№ 117	четверг 29.04.2021	1. Развитие скорости 2. Совершен техники приема мяча 3. Игра в нападении 3х2	СБУ ОРУ Комплекс упражнений на гибкость Ведение мяча с обводкой фишек различными способами Комплекс упражнений, моделирующих игровые взаимодействия в тройках Игра Заминка	5 мин. 15 мин. 15 мин. 20 мин. 20 мин. 15 мин. 5 мин.
№ 118	Пятница 30.04.2021	1. Развитие ловкости 2.Совершен. передач в движении 3.ТТД в четверках	СБУ ОРУ Комплекс упражнений на силу Передачи мяча: на месте В движении Комплекс упражнений, моделирующих игровые взаимодействия в четверках Игра Заминка	5 мин. 15 мин. 15 мин. 20 мин. 20 мин. 15 мин. 5 мин.