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

№ занятия	День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
№1	среда 01.09.2021	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.
№ 2	четверг 02.09.2021	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.
№ 3	пятница 03.09.2021	1. Развитие выносливости	СБУ ОРУ Кросс Заминка	5 мин. 15 мин. 60 мин. 10 мин.
№ 4	понедельник 06.09.2021	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.
№ 5	вторник 07.09.2021	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.
№6	среда 08.09.2021	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.
№ 7	четверг 09.09.2021	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.
№8	пятница 10.09.2021	1. Развитие выносливости	СБУ ОРУ Кросс Заминка	5 мин. 15 мин. 60 мин. 10 мин.
№ 9	понедельник 13.09.2021	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.
№10	вторник 14.09.2021	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 Комплекс упражнений, моделирующих игровые	5 мин. 15 мин. 15 мин. 20 мин. 20 мин.

			взаимодействия в тройках Игра Заминка	 15 мин. 5 мин.
№11	среда 15.09.2021	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.
№12	четверг 16.09.2021	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.
№13	пятница 17.09.2021	1. Развитие выносливости	СБУ ОРУ Кросс Заминка	5 мин. 15 мин. 60 мин. 10 мин.
№14	понедельник 20.09.2021	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.
№ 15	вторник 21.09.2021	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	5 мин. 15 мин. 15 мин. 20 мин. 20 мин. 15 мин.

			Заминка	5 мин.
№ 16	среда 22.09.2021	1. Развитие выносливости	СБУ ОРУ Кросс Заминка	5 мин. 15 мин. 60 мин. 10 мин.
№ 17	четверг 23.09.2021	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.
№ 18	пятница 24.09.2021	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 Комплекс упражнений, моделирующих игровые взаимодействия в тройках Игра Заминка	5 мин. 15 мин. 15 мин. 20 мин. 20 мин. 15 мин. 5 мин.
№19	понедельник 27.09.2021	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.
№ 20	вторник 28.09.2021	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.
№21	среда	1. Развитие	СБУ	5 мин.

	29.09.2021	выносливости	ОРУ Кросс Заминка	15 мин. 60 мин. 10 мин.
№ 22	четверг 30.09.2021	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.