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

| № занятия | День недели, дата | Цели и задачи тренировки | Содержание, описание тренировки | Дозирование, итого минут |
|---|---|---|---|---|
| №64 | 01.12.2021<br>среда | 1. Развитие скорости<br>2. Совершен техники приема мяча<br>3. Игра в нападении 3х2 | СБУ<br>ОРУ<br>Комплекс упражнений на гибкость<br>Ведение мяча с обводкой фишек различными способами<br>Комплекс упражнений, моделирующих игровые взаимодействия в тройках<br>Игра<br>Заминка | 5 мин.<br>15 мин.<br>15 мин.<br>20 мин.<br>20 мин.<br>15 мин.<br>5 мин. |
| № 65 | 02.12.2021<br>четверг | 1. Развитие ловкости<br>2.Совершен. передач в движении<br>3.ТТД в четверках | СБУ<br>ОРУ<br>Комплекс упражнений на силу<br>Передачи мяча: на месте<br>В движении<br>Комплекс упражнений, моделирующих игровые взаимодействия в четверках<br>Игра<br>Заминка | 5 мин.<br>15 мин.<br>15 мин.<br>20 мин.<br>20 мин.<br>15 мин.<br>5 мин. |
| № 66 | 03.12.2021<br>пятница | 1. Развитие выносливости | СБУ<br>ОРУ<br>Кросс<br>Заминка | 5 мин.<br>15 мин.<br>60 мин.<br>10 мин. |
| № 67 | 06.12.2021<br>понедельник | 1. Развитие координации<br>2. Совершен техники приема мяча<br>3. ТТД в двойках | СБУ<br>ОРУ<br>Бег 5х40, 2 круга<br>Удары по мячу: на месте<br>В движении<br>После передачи<br>Комплекс упражнений, моделирующих игровые взаимодействия в двойках<br>Игра<br>Заминка | 5 мин.<br>15 мин.<br>15 мин.<br>20 мин.<br>20 мин.<br>15 мин.<br>5 мин. |
| № 68 | 07.12.2021<br>вторник | 1. Развитие гибкости<br>2. Совершен техники приема и передачи мяча<br>3. ТТД в тройках | СБУ<br>ОРУ<br>Комплекс упражнений на гибкость<br>Ведение мяча на максимальной скорости | 5 мин.<br>15 мин.<br>15 мин. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | с обводкой фишек различными способами<br>Комплекс упражнений, моделирующих игровые взаимодействия в тройках<br>Игра<br>Заминка | 20 мин.<br><br>20 мин.<br><br>15 мин.<br>5 мин. |
| №69 | 08.12.2021 среда | 1. Развитие скорости<br>2. Совершен техники приема мяча<br>3. Игра в нападении 3х2 | СБУ<br>ОРУ<br>Комплекс упражнений на гибкость<br>Ведение мяча с обводкой фишек различными способами<br>Комплекс упражнений, моделирующих игровые взаимодействия в тройках<br>Игра<br>Заминка | 5 мин.<br>15 мин.<br>15 мин.<br>20 мин.<br>20 мин.<br>15 мин.<br>5 мин. |
| № 70 | 09.12.2021 четверг | 1. Развитие ловкости<br>2.Совершен. передач в движении<br>3.ТТД в четверках | СБУ<br>ОРУ<br>Комплекс упражнений на силу<br>Передачи мяча: на месте<br>В движении<br>Комплекс упражнений, моделирующих игровые взаимодействия в четверках<br>Игра<br>Заминка | 5 мин.<br>15 мин.<br>15 мин.<br>20 мин.<br>20 мин.<br>15 мин.<br>5 мин. |
| № 71 | 10.12.2021 пятница | 1. Развитие ловкости<br>2.Совершен. передач в движении<br>3.ТТД в четверках | СБУ<br>ОРУ<br>Комплекс упражнений на силу<br>Передачи мяча: на месте<br>В движении<br>Комплекс упражнений, моделирующих игровые взаимодействия в четверках<br>Игра<br>Заминка | 5 мин.<br>15 мин.<br>15 мин.<br>20 мин.<br>20 мин.<br>15 мин.<br>5 мин. |
| № 72 | 13.12.2021 понедельник | 1. Развитие выносливости | СБУ<br>ОРУ<br>Кросс<br>Заминка | 5 мин.<br>15 мин.<br>60 мин.<br>10 мин. |
| № 73 | 14.12.2021 вторник | 1. Развитие скорости<br>2. Совершен техники приема мяча<br>3. Игра в нападении 3х2 | СБУ<br>ОРУ<br>Комплекс упражнений на гибкость<br>Ведение мяча с | 5 мин.<br>15 мин.<br>15 мин.<br>20 мин. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | обводкой фишек различными способами<br>Комплекс упражнений, моделирующих игровые взаимодействия в тройках<br>Игра<br>Заминка | <br><br><br>20 мин.<br><br>15 мин.<br>5 мин. |
| № 74 | 15.12.2021 среда | 1. Развитие ловкости<br>2.Совершен. передач в движении<br>3.ТТД в четверках | СБУ<br>ОРУ<br>Комплекс упражнений на силу<br>Передачи мяча: на месте<br>В движении<br>Комплекс упражнений, моделирующих игровые взаимодействия в четверках<br>Игра<br>Заминка | 5 мин.<br>15 мин.<br>15 мин.<br>20 мин.<br><br><br><br>20 мин.<br><br><br><br>15 мин.<br>5 мин. |
| № 75 | 16.12.2021 четверг | 1. Развитие выносливости | СБУ<br>ОРУ<br>Кросс<br>Заминка | 5 мин.<br>15 мин.<br>60 мин.<br>10 мин. |
| № 76 | 17.12.2021 пятница | 1. Развитие координации<br>2. Совершен техники приема мяча<br>3. ТТД в двойках | СБУ<br>ОРУ<br>Бег 5х40, 2 круга<br>Удары по мячу: на месте<br>В движении<br>После передачи<br>Комплекс упражнений, моделирующих игровые взаимодействия в двойках<br>Игра<br>Заминка | 5 мин.<br>15 мин.<br>15 мин.<br><br>20 мин.<br><br><br><br>20 мин.<br><br><br><br>15 мин.<br>5 мин. |
| № 77 | 20.12.2021 понедельник | 1. Развитие гибкости<br>2. Совершен техники приема и передачи мяча<br>3. ТТД в тройках | СБУ<br>ОРУ<br>Комплекс упражнений на гибкость<br>Ведение мяча на максимальной скорости с обводкой фишек различными способами<br>Комплекс упражнений, моделирующих игровые взаимодействия в тройках<br>Игра<br>Заминка | 5 мин.<br>15 мин.<br>15 мин.<br><br><br><br>20 мин.<br><br><br><br>20 мин.<br><br>15 мин.<br>5 мин. |
| № 78 | 21.12.2021 вторник | 1. Развитие скорости<br>2. Совершен техники приема мяча<br>3. Игра в нападении 3х2 | СБУ<br>ОРУ<br>Комплекс упражнений на гибкость | 5 мин.<br>15 мин.<br><br>15 мин. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Ведение мяча с обводкой фишек различными способами<br>Комплекс упражнений, моделирующих игровые взаимодействия в тройках<br>Игра<br>Заминка | <br><br>20 мин.<br><br>20 мин.<br>15 мин.<br>5 мин. |
| № 79 | 22.12.2021 среда | 1. Развитие ловкости<br>2.Совершен. передач в движении<br>3.ТТД в четверках | СБУ<br>ОРУ<br>Комплекс упражнений на силу<br>Передачи мяча: на месте<br>В движении<br>Комплекс упражнений, моделирующих игровые взаимодействия в четверках<br>Игра<br>Заминка | 5 мин.<br>15 мин.<br>15 мин.<br><br>20 мин.<br><br>20 мин.<br>15 мин.<br>5 мин. |
| №80 | 23.12.2021 четверг | 1. Развитие выносливости | СБУ<br>ОРУ<br>Кросс<br>Заминка | 5 мин.<br>15 мин.<br>60 мин.<br>10 мин. |
| № 81 | 24.12.2021 пятница | 1. Развитие координации<br>2. Совершен техники приема мяча<br>3. ТТД в двойках | СБУ<br>ОРУ<br>Бег 5х40, 2 круга<br>Удары по мячу: на месте<br>В движении<br>После передачи<br>Комплекс упражнений, моделирующих игровые взаимодействия в двойках<br>Игра<br>Заминка | 5 мин.<br>15 мин.<br>15 мин.<br><br>20 мин.<br><br><br><br>20 мин.<br><br>15 мин.<br>5 мин. |
| № 82 | 27.12.2021 понедельник | 1. Развитие гибкости<br>2. Совершен техники приема и передачи мяча<br>3. ТТД в тройках | СБУ<br>ОРУ<br>Комплекс упражнений на гибкость<br>Ведение мяча на максимальной скорости с обводкой фишек различными способами<br>Комплекс упражнений, моделирующих игровые взаимодействия в тройках<br>Игра<br>Заминка | 5 мин.<br>15 мин.<br>15 мин.<br><br><br><br>20 мин.<br><br><br><br>20 мин.<br><br>15 мин.<br>5 мин. |
| № 83 | 28.12.2021 вторник | 1. Развитие скорости<br>2. Совершен техники приема мяча | СБУ<br>ОРУ<br>Комплекс упражнений | 5 мин.<br>15 мин. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 3. Игра в нападении 3х2 | на гибкость<br>Ведение мяча с обводкой фишек различными способами<br>Комплекс упражнений, моделирующих игровые взаимодействия в тройках<br>Игра<br>Заминка | 15 мин.<br><br><br><br>20 мин.<br><br><br><br>20 мин.<br>15 мин.<br>5 мин. |
| № 84 | 29.12.2021 среда | 1. Развитие скорости<br>2. Совершен техники приема мяча<br>3. Игра в нападении 3х2 | СБУ<br>ОРУ<br>Комплекс упражнений на гибкость<br>Ведение мяча с обводкой фишек различными способами<br>Комплекс упражнений, моделирующих игровые взаимодействия в тройках<br>Игра<br>Заминка | 5 мин.<br>15 мин.<br>15 мин.<br><br>20 мин.<br><br><br><br><br>20 мин.<br><br>15 мин.<br>5 мин. |
| № 85 | 30.12.2021 среда | 1. Развитие ловкости<br>2.Совершен. передач в движении<br>3.ТТД в четверках | СБУ<br>ОРУ<br>Комплекс упражнений на силу<br>Передачи мяча: на месте<br>В движении<br>Комплекс упражнений, моделирующих игровые взаимодействия в четверках<br>Игра<br>Заминка | 5 мин.<br>15 мин.<br>15 мин.<br>20 мин.<br><br><br><br>20 мин.<br><br><br><br>15 мин.<br>5 мин. |