План учебно-тренировочных занятий
для самостоятельной подготовки спортсменов **группы ССМ**
отделения мини-футбола тренера-преподавателя
Пасунько Андрея Викторовича
с 01 по 31 октября 2021 года

№ занятия	День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
№23	01.10.2021 пятница	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.
№ 24	04.10.2021 понедельник	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.
№ 25	05.10.2021 вторник	1. Развитие выносливости	СБУ ОРУ Кросс Заминка	5 мин. 15 мин. 60 мин. 10 мин.
№ 26	06.10.2021 среда	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.
№ 27	07.10.2021 четверг	1. Развитие гибкости 2. Совершен техники	СБУ ОРУ	5 мин. 15 мин.

		приема и передачи мяча 3. ТТД в тройках	Комплекс упражнений на гибкость Ведение мяча на максимальной скорости с обводкой фишек различными способами Комплекс упражнений, моделирующих игровые взаимодействия в тройках Игра Заминка	15 мин. 20 мин. 20 мин. 15 мин. 5 мин.
№28	08.10.2021 пятница	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.
№ 29	11.10.2021 понедельник	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.
№30	12.10.2021 вторник	1. Развитие выносливости	СБУ ОРУ Кросс Заминка	5 мин. 15 мин. 60 мин. 10 мин.
№ 31	13.10.2021 среда	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	5 мин. 15 мин. 15 мин. 20 мин. 20 мин.

			игровые взаимодействия в двойках Игра Заминка	 15 мин. 5 мин.
№32	14.10.2021 четверг	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.
№33	15.10.2021 пятница	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.
№34	18.10.2021 понедельник	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.
№35	19.10.2021 вторник	1. Развитие выносливости	СБУ ОРУ Кросс Заминка	5 мин. 15 мин. 60 мин. 10 мин.
№36	20.10.2021 среда	1. Развитие скорости 2. Совершен техники	СБУ ОРУ	5 мин. 15 мин.

		приема мяча 3. Игра в нападении 3х2	Комплекс упражнений на гибкость Ведение мяча с обводкой фишек различными способами Комплекс упражнений, моделирующих игровые взаимодействия в тройках Игра Заминка	15 мин. 20 мин. 20 мин. 15 мин. 5 мин.
№ 37	21.10.2021 четверг	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.
№ 38	22.10.2021 пятница	1. Развитие выносливости	СБУ ОРУ Кросс Заминка	5 мин. 15 мин. 60 мин. 10 мин.
№ 39	25.10.2021 понедельник	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.

№ 40	26.10.2021 вторник	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.
№41	27.10.2021 среда	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.
№ 42	28.10.2021 четверг	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.
№43	29.10.2021 пятница	1. Развитие выносливости	СБУ ОРУ Кросс Заминка	5 мин. 15 мин. 60 мин. 10 мин.