План учебно-тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов группы ССМ отделения мини-футбола тренера-преподавателя

Пасунько Андрея Викторовича

		с 10 по 31 января	<mark>2022 года</mark>	
№ занятия	День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозировани е, итого минут
Nº86	10.01.2022	1. Развитие скорости	СБУ	5 мин.
	понедельник	2. Совершен техники	ОРУ	15 мин.
		приема мяча 3. Игра в нападении	Комплекс упражнений на гибкость	15 мин.
		3x2	Ведение мяча с обводкой фишек различными способами	20 мин.
			Комплекс упражнений, моделирующих игровые взаимодействия в тройках	20 мин.
			Игра	15 мин.
			Заминка	5 мин.
Nº 87	11.01.2022	1. Развитие ловкости	СБУ	5 мин.
	вторник	2.Совершен. передач	ОРУ	15 мин.
		в движении	Комплекс упражнений на	15 мин.
		3.ТТД в четверках	силу	20 мин.
			Передачи мяча: на месте В движении	
			Комплекс упражнений,	20 мин.
			моделирующих игровые	
			взаимодействия в	
			четверках	
			Игра	15 мин.
No 00	40.04.0000	4 D.	Заминка	5 мин.
Nº 88	12.01.2022	1. Развитие	СБУ	5 мин.
	среда	выносливости	ОРУ	15 мин.
			Кросс Заминка	60 мин.
Nº 89	13.01.2022	1. Развитие	СБУ	10 мин. 5 мин.
Nº 09	четверг		OPY	5 мин. 15 мин.
	четвері	координации 2. Совершен техники	Бег 5х40, 2 круга	15 мин. 15 мин.
		приема мяча	Удары по мячу: на месте	20 мин.
		3. ТТД в двойках	В движении	20 МИН.
			После передачи	20
			Комплекс упражнений,	20 мин.
			моделирующих игровые	
			взаимодействия в двойках Игра	15 мин.
			ипра Заминка	тэ мин. 5 мин.
Nº 90	14.01.2022	1. Развитие гибкости	СБУ	5 мин. 5 мин.
142 30	пятница	2. Совершен техники	OPY	15 мин. 15 мин.
	пиница	приема и передачи	Комплекс упражнений на	15 мин. 15 мин.
		мяча	гибкость	I G IVIVIII.
		3. ТТД в тройках	Ведение мяча на	
		J. T. H. D. TPOMILIA	максимальной скорости с обводкой фишек	20 мин.
			различными способами	
			Комплекс упражнений,	

	1	1	1	T = =
			моделирующих игровые	20 мин.
			взаимодействия в тройках	1,-
			Игра	15 мин.
	/= a / a a a a		Заминка	5 мин.
№ 91	17.01.2022	1. Развитие скорости	СБУ	5 мин.
	понедельник	2. Совершен техники	ОРУ	15 мин.
		приема мяча	Комплекс упражнений на	
		3. Игра в нападении	гибкость	15 мин.
		3x2	Ведение мяча с обводкой	20 мин.
			фишек различными способами	
			Комплекс упражнений,	20 мин.
			моделирующих игровые	
			взаимодействия в тройках	
			Игра	15 мин.
			Заминка	5 мин.
№ 92	18.01.2022г.	1. Развитие ловкости	СБУ	5 мин.
	вторник	2.Совершен. передач	ОРУ	15 мин.
		в движении	Комплекс упражнений на	
		3.ТТД в четверках	силу	15 мин.
		J	Передачи мяча: на месте	20 мин.
			В движении	20 1111111
			Комплекс упражнений,	
			моделирующих игровые	20 мин.
			взаимодействия в	
			четверках	
			Игра	15 мин.
			Заминка	5 мин.
Nº 93	19.01.2022	1. Развитие ловкости	СБУ	5 мин.
11-00	среда	2.Совершен. передач	ОРУ	15 мин.
	орода	в движении	Комплекс упражнений на	15 мин.
		3.ТТД в четверках	силу	20 мин.
		от да ютверках	Передачи мяча: на месте	20 1111111
			В движении	
			Комплекс упражнений,	20 мин.
			моделирующих игровые	20 101111.
			взаимодействия в	
			четверках	
			Игра	15 мин.
			Заминка	5 мин.
Nº 94	20.01.2022	1. Развитие	СБУ	5 мин.
= ∪-т	четверг	ВЫНОСЛИВОСТИ	ОРУ	15 мин.
	.5.235.		Кросс	60 мин.
			Заминка	10 мин.
Nº 95	21.01.2022	1. Развитие скорости	СБУ	5 мин.
00	пятница	2. Совершен техники	ОРУ	15 мин.
		приема мяча	Комплекс упражнений на	15 мин.
		3. Игра в нападении	гибкость	
		3x2	Ведение мяча с обводкой	20 мин.
			фишек различными	
			способами	
			Комплекс упражнений,	20 мин.
			моделирующих игровые	ZO IVIVIA.
			взаимодействия в тройках	
			Игра	15 мин.
1			•	I O IVIVIA.
			Заминка	5 мин.

No OC	24.04.2022	1 Desputive February	CEV	F
Nº 96	24.01.2022	1. Развитие ловкости	СБУ	5 мин. 45 мин.
	понедельник	2.Совершен. передач	ОРУ	15 мин. 15 мин.
		в движении 3.ТТД в четверках	Комплекс упражнений на	15 мин.
		3.11д в четверках	силу Передачи мяча: на месте	20 мин.
			в движении	ZO WIVIH.
			Комплекс упражнений,	20 мин.
			моделирующих игровые	ZO WIVIH.
			взаимодействия в	
			четверках	
			Игра	15 мин.
			Заминка	5 мин.
Nº 97	25.01.2022	1. Развитие	СБУ	5 мин.
	вторник	выносливости	ОРУ	15 мин.
	'		Кросс	60 мин.
			Заминка	10 мин.
Nº 98	26.01.2022	1. Развитие	СБУ	5 мин.
	среда	координации	ОРУ	15 мин.
		2. Совершен техники	Бег 5х40, 2 круга	15 мин.
		приема мяча	Удары по мячу: на месте	
		3. ТТД в двойках	В движении	20 мин.
			После передачи	
			Комплекс упражнений,	20 мин.
			моделирующих игровые	
			взаимодействия в двойках	
			Игра	15 мин.
11 00	07.04.0000	1.5	Заминка	5 мин.
№ 99	27.01.2022	1. Развитие гибкости	СБУ	5 мин.
	четверг	2. Совершен техники	ОРУ	15 мин.
		приема и передачи	Комплекс упражнений на	15 мин.
		мяча	гибкость	
		3. ТТД в тройках	Ведение мяча на максимальной скорости с	20 мин.
			обводкой фишек	ZU WIVIN.
			различными способами	
			Комплекс упражнений,	20 мин.
			моделирующих игровые	20 1/1/11.
			взаимодействия в тройках	
			Игра	15 мин.
			Заминка	5 мин.
№ 100	28.01.2022	1. Развитие скорости	СБУ	5 мин.
	пятница	2. Совершен техники	ОРУ	15 мин.
		приема мяча	Комплекс упражнений на	15 мин.
		3. Игра в нападении	гибкость	
		3x2	Ведение мяча с обводкой	20 мин.
			фишек различными	
			способами	
			Комплекс упражнений,	20 мин.
			моделирующих игровые	
			взаимодействия в тройках	
			Игра	15 мин.
N	04.04.005	1.5	Заминка	5 мин.
№ 101	31.01.2022	1. Развитие ловкости	СБУ	5 мин.
	понедельник	2.Совершен. передач	ОРУ	15 мин.
		в движении	Комплекс упражнений на	15
L		3.ТТД в четверках	силу	15 мин.

Передачи мяча: на месте	20 мин.
В движении	
Комплекс упражнений,	
моделирующих игровые	20 мин.
взаимодействия в	
четверках	
Игра	15 мин.
Заминка	5 мин.