План учебно-тренировочных занятий
для самостоятельной подготовки спортсменов **группы ССМ**
отделения мини-футбола тренера-преподавателя
Пасунько Андрея Викторовича
с 10 по 31 января 2022 года

№ занятия	День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
№86	10.01.2022 понедельник	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.
№ 87	11.01.2022 вторник	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.
№ 88	12.01.2022 среда	1. Развитие выносливости	СБУ ОРУ Кросс Заминка	5 мин. 15 мин. 60 мин. 10 мин.
№ 89	13.01.2022 четверг	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.
№ 90	14.01.2022 пятница	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,	5 мин. 15 мин. 15 мин. 20 мин.

			моделирующих игровые взаимодействия в тройках Игра Заминка	20 мин. 15 мин. 5 мин.
№91	17.01.2022 понедельник	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.
№ 92	18.01.2022г. вторник	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.
№ 93	19.01.2022 среда	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.
№ 94	20.01.2022 четверг	1. Развитие выносливости	СБУ ОРУ Кросс Заминка	5 мин. 15 мин. 60 мин. 10 мин.
№ 95	21.01.2022 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.

№ 96	24.01.2022 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.
№ 97	25.01.2022 вторник	1. Развитие выносливости	СБУ ОРУ Кросс Заминка	5 мин. 15 мин. 60 мин. 10 мин.
№ 98	26.01.2022 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.
№ 99	27.01.2022 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.
№ 100	28.01.2022 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.
№ 101	31.01.2022 понедельник	1. Развитие ловкости 2.Совершен. передач в движении 3.ТТД в четверках	СБУ ОРУ Комплекс упражнений на силу	5 мин. 15 мин. 15 мин.

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