План учебно-тренировочных занятий
для самостоятельной подготовки спортсменов группы ***ТЭ-1***
отделения мини-футбола тренера-преподавателя
Пасунько Андрея Викторовича с 02 по 30 сентября 2021 года

№ занятия	День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
№1	02.09.2021 четверг	1. Развитие координации 2. Совершен ТТД в игре	СБУ ОРУ Комплекс упражнений на координацию Просмотр стандартных ситуаций матча чемпионата Франции по мини-футболу	5 мин. 15 мин. 15 мин. 60 мин.
№2	06.09.2021 понедельник	1. Развитие ловкости 2. Совершен техники передачи мяча 3. ТТД в четверках	СБУ ОРУ Комплекс упражнений на ловкость 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	09.09.2021 четверг	1. Развитие силы 2. Совершен техники передачи мяча 3. ТТД в двойках	СБУ ОРУ Комплекс упражнений на силу Передачи мяча: на месте, в движении Комплекс упражнений, моделирующих игровые взаимодействия в двойках Игра Заминка	5 мин. 15 мин. 15 мин. 20 мин. 20 мин. 15 мин. 5 мин.

№ 4	13.09.2021 понедельник	1. Развитие координации 2. Совершен ТТД в игре	СБУ ОРУ Комплекс упражнений на координацию Просмотр стандартных ситуаций матча чемпионата Испании по мини-футболу	5 мин. 15 мин. 15 мин. 60 мин.
№5	16.09.2021 четверг	1. Развитие силы 2. Совершен техники передачи мяча 3. ТТД в четверках	СБУ ОРУ Комплекс упражнений на силу Передачи мяча: на месте, в движении Комплекс упражнений, моделирующих игровые взаимодействия в 4ках Игра Заминка	5 мин. 15 мин. 15 мин. 20 мин. 20 мин. 15 мин. 5 мин.
№6	20.09.2021 понедельник	1. Развитие ловкости 2. Совершен ТТД в игре	СБУ ОРУ Комплекс упражнений на ловкость Просмотр стандартных ситуаций матча чемпионата Испании по мини-футболу	5 мин. 15 мин. 15 мин. 60 мин.
№7	23.09.2021 понедельник	1. Развитие силы 2. Совершен техники передачи мяча 3. ТТД в тройках	СБУ ОРУ Комплекс упражнений на силу Передачи мяча: на месте, в движении Комплекс упражнений, моделирующих игровые взаимодействия в тройках Игра Заминка	5 мин. 15 мин. 15 мин. 20 мин. 20 мин. 15 мин. 5 мин.

№8	27.09.2021 понедельник	1. Развитие быстроты 2.Совершен. техники удара по мячу 3.ТТД в тройках	СБУ ОРУ Бег 5х20 Комплекс упражнений, моделирующих игровые взаимодействия в тройках Бег 10х40 Удары по мячу после коротких ускорений с изменением направления. Игра Заминка	15 мин. 10 мин. 20 мин. 10 мин. 20 мин. 15 мин. 5 мин.
№9	30.09.2021 понедельник	1. Развитие ловкости 2. Совершен техники передачи мяча 3. ТТД в четверках	СБУ ОРУ Комплекс упражнений на ловкость 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.