## План учебно-тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов группы *ТЭ-1* отделения мини-футбола тренера-преподавателя

Пасунько Андрея Викторовича с 10 по 28 января 2022 года

№ занятия	День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
<b>№</b> 35	10.01.2022	1. Развитие координации	СБУ	5 мин.
	понедельник	2. Совершен ТТД в игре	ОРУ	15 мин.
			Комплекс	15 мин.
			упражнений на	
			координацию	
			Просмотр	
			стандартных	
			ситуаций матча	60 мин.
			чемпионата Франции	
			по мини-футболу	
			https://www.youtube.	
			<pre>com/watch?v=ILacfv</pre>	
			o1Fho	
Nº36	13.01.2022	1. Развитие ловкости	СБУ	5 мин.
	четверг	2. Совершен техники	ОРУ	15 мин.
		передачи мяча	Комплекс	15 мин.
		3. ТТД в четверках	упражнений на	
			ЛОВКОСТЬ	20 мин.
			Передачи мяча: на	20 1010111.
			месте, в движении	
			Комплекс	
			упражнений,	20 мин.
			моделирующих	
			игровые	
			взаимодействия в	
			четверках	15 мин.
			Игра	5 мин.
Nº37	17.01.2022	1 Deepurus ours	Заминка СБУ	5 мин.
IN237		1. Развитие силы 2. Совершен техники	ОРУ	15 мин. 15 мин.
	понедельник	передачи мяча	Комплекс	15 мин. 15 мин.
		3. ТТД в двойках	упражнений на силу	13 MMH.
		о. 11д в двоиках	Передачи мяча: на	
			месте, в движении	
			Комплекс	20 мин.
			упражнений,	20 1/1/111.
			моделирующих	20 мин.
			игровые	
			взаимодействия в	
			двойках	
			https://www.youtube.c	15 мин.
			om/watch?v=hkP5Von	5 мин.
			VVDQ	
			Игра	

			Заминка	
Nº 38	20.01.2022	1. Развитие координации	СБУ	5 мин.
	четверг	2. Совершен ТТД в игре	ОРУ	15 мин.
	·		Комплекс	
			упражнений на	15 мин.
			координацию	
			Просмотр	
			стандартных	60 мин.
			ситуаций матча	
			чемпионата Испании	
			по мини-футболу	
			https://prosports.kz/ne	
			ws/530485-video-	
			luchshie-goly-seivy-i-	
			kombinatsii-12-go-	
			tura-chempionata-	
			ispanii-po-futzalu	
Nº39	24.01.2022	1. Развитие силы	СБУ	5 мин.
	понедельник	2. Совершен техники	ОРУ	15 мин.
		передачи мяча	Комплекс	15 мин.
		3. ТТД в четверках	упражнений на силу	
		,	Передачи мяча: на	
			месте, в движении	
				20 мин.
			Комплекс	
			упражнений,	
			моделирующих	20 мин.
			игровые	
			взаимодействия в	
			4ках	
			Игра	15 мин.
			Заминка	5 мин.
Nº40	27.01.2022	1. Развитие ловкости	СБУ	5 мин.
	четверг	2. Совершен ТТД в игре	ОРУ	15 мин.
			Комплекс	
			упражнений на	15 мин.
			ловкость	
			Просмотр	60 мин.
			стандартных	
			ситуаций матча	
			чемпионата Испании	
			по мини-футболу	
			https://kushvsporte.ru/	
			<u>champ/29943-</u>	
			cempionat-ispanii-	
			<u>primera-divizion</u>	

Nº41	31.01.2022	1. Развитие силы	СБУ	5 мин.
	понедельник	2. Совершен техники	ОРУ	15 мин.
		передачи мяча	Комплекс	15 мин.
		3. ТТД в тройках	упражнений на силу	
			Передачи мяча: на	
			месте, в движении	20 мин.
			Комплекс	
			упражнений,	20 мин.
			моделирующих	
			игровые	
			взаимодействия в	
			тройках	
			Игра	15 мин.
			Заминка	5 мин.