План учебно-тренировочных занятий
для самостоятельной подготовки спортсменов группы ТЭ-3
отделения мини-футбола
тренера-преподавателя Пискунова Олега Юрьевича
с 01 по 11 марта 2022 года.

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
Вторник 01.03.2022	1.Развитие координационных способностей (равновесие 2.Совершенствование чувства мяча	1.Динамическая разминка	10
		2.Полоса препятствий из подручных средств с преодолением различными способами движений. Например: приставными шагами, прыжками, спиной вперед 2 серии по 5 минут	20
		3.Жонглирование Максимальное количество раз правой и левой ногой 4 серии по 5 минут	20
		4.Просмотр матча финал ЧМ -2018 в России или двусторонняя игра	30
		5.Заминка – равновесие ПРИЛОЖЕНИЕ 4	10
среда 02.03.2022	1.Развитие координационных способностей и гибкости(акробатика 2.Обучение кувыркам, перекатам	1.Пре-активация с резинками https://www.championat.com/lifestyle/article-4018875-kak-trenirovatsja-doma-s-fitnes-rezinkoj-uprazhnenija-na-nogi-i-jagodicy-dlja-devushek-video.html Все упражнения из видео 1 серия по 1 повторений	10
		2.Упражнения на развитие быстроты в парах (догонялки нумерация) 1 игрок говорит цифру, второй выполняет (можно с родителем. Например : 1-бег с высоким подниманием бедра 2-ускорение 3-бег с захлестом голени назад	20
		3. Комплекс на все группы мышц Приложение 6	20
		4.Двусторонняя игра. Просмотр и анализ мини-футбольного матча или двусторонняя игры	30
		5.Заминка, мышцы кора ПРИЛОЖЕНИЕ 5	10
четверг 03.02.2022	1.Развитие быстроты 2.Обучение технике бега	1.Беговые упражнения ПРИЛОЖЕНИЕ 1 (1-8	20
		2. Бег 4 по 200 метров до 80% мощности 3 серии перерыв 2 минуты между сериями	40
		3.Групповой стретчинг ПРИЛОЖЕНИЕ 3	30
пятница 04.03.2022	1.Развитие гибкости 2. Развитие подвижности ног	1.Комплекс стретчинга (растяжка ПРИЛОЖЕНИЕ 4	20
		2. Комплекс упражнений на развитие мобильности ног https://www.youtube.com/watch?v=UNBW2Q2tLTc&feature=emb_logo 1 серия каждое упражнение по 3 секунды и 1 секунда отдыха	20
		3. Игра в футбол или просмотр мини-футбольного матча	30
		4. Самомассаж ПРИЛОЖЕНИЕ 7	10

суббота 05.03.2022	1.Развитие быстоты работы ног 2.Передачи мяча	1.Комплекс на быстроту работы ног https://www.youtube.com/watch?v=o7SUtgpPoYw	30
		2. Передачи мяча в стену -в 1 касание -в 2 касания -с перекатом с ноги на ногу -передачи подошвой -передачи внутренней стороной слету	30
		3. Заминка, групповой стретчинг ПРИЛОЖЕНИЕ 3	30
среда 09.03.2022	1.Развитие быстроты 2.Владение мячом	1. Комплекс беговых упражнения – 3,4	20
		2. Комплекс упражнений направленный на владение мячом https://www.youtube.com/watch?v=7qLMZ9l0s7I	30
		3. Игра в футбол / вариации футбола 1 на 1, 2 на 2. Или просмотр и анализ матча	40
четверг 10.03.2022	1.Развитие выносливости 2.Укрепление мышцы кора	1. Равномерный бег 20 минут	20
		2. Специальные беговые упражнения ПРИЛОЖЕНИЕ 1 (8-14) 3. Бег 1 км из 5 минут 3 серии, перерыв 3-5 минут между сериями	40
		4. Укрепление мышц кора ПРИЛОЖЕНИЕ 5	30
пятница 11.03.2022	1.Развитие быстроты 2.Обучение технике бега с барьерами	1.Беговые упражнения ПРИЛОЖЕНИЕ 1 (12-18)	20
		2. Бег с барьерами 60 м 6 повторений, 4 серии, 2 минуты перерыв между сериями	40
		3.Групповой стретчинг ПРИЛОЖЕНИЕ 3	30