План учебно-тренировочных занятий
для самостоятельной подготовки спортсменов группы ***ТЭ-1***
отделения мини-футбола тренера-преподавателя
Пасунько Андрея Викторовича с 09 по 28 февраля 2022 года

№ занятия	День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
№42	10.02.2022 четверг	1. Развитие координации 2. Совершен ТТД в игре	СБУ ОРУ Комплекс упражнений на координацию Просмотр стандартных ситуаций матча чемпионата Франции по мини-футболу https://www.youtube.com/watch?v=lLacfvo1Fho	5 мин. 15 мин. 15 мин. 60 мин.
№43	14.02.2022 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.
№44	17.02.2022 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 https://www.youtube.com/watch?v=hkP5VonVVDQ Игра Заминка	5 мин. 15 мин. 15 мин. 20 мин. 20 мин. 15 мин. 5 мин.
№ 45	21.02.2022 понедельник	1. Развитие координации 2. Совершен ТТД в игре	СБУ ОРУ Комплекс упражнений на координацию Просмотр стандартных ситуаций матча чемпионата Испании по мини-футболу https://prosports.kz/news/530485-video-luchshie-goly-seivy-i-kombinatsii-12-go-tura-chempionata-ispanii-po-futzalu	5 мин. 15 мин. 15 мин. 60 мин.

№46	24.02.2022 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.
№47	28.02.2022 понедельник	1. Развитие ловкости 2. Совершен ТТД в игре	СБУ ОРУ Комплекс упражнений на ловкость Просмотр стандартных ситуаций матча чемпионата Испании по мини-футболу https://kushvsporte.ru/champ/29943-cempionat-ispanii-primera-divizion	5 мин. 15 мин. 15 мин. 60 мин.