

План учебно-тренировочных занятий
для самостоятельной подготовки спортсменов группы БУС-3 А,Б.
отделения мини-футбола
тренера-преподавателя Мунгалова А.С.
с 25 по 29 января 2021г.

№ занятия	День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
№46	Понедельник 25.01.2021	1.Развитие ловкости. 2.Совершенствование технических действий. 3.Тактическая подготовка.	ОРУ с мячом на месте (Компл.3)	15 минут
			СБУ в шеренгу с мячом в руках (Компл.5)	
			Упражнения на координационной лестнице	10-12 минут
			Совершенствование передач мяча *игра на 3-го*.	10-12 минут
			Контроль мяча в перемещении «8-ка».	15-20 минут
			Футбол. Заминка.	25-30 минут 3-5 минут
№47	Вторник 26.01.2021	1.Развитие быстроты. 2.Совершенствование технических действий с мячом. 3. Тактическая подготовка.	ОРУ в парах. (Компл.6)	12-15 минут
			СБУ в шеренгу. (Компл.5)	
			Ускорения из разных исходных положений.	10-12 минут
			Ведение мяча, разные способы.	12-15 минут
			Контратаки 3 в 2.	12-15 минут
			Футбол. Заминка	25-30 минут 3-5 минут
№48	Среда 27.01.2021	1.Развитие силы. 2.Совершенствование технических действий с мячом. 3. Тактическая подготовка.	ОРУ с мячом в движении. СБУ в любом направлении.	12-15 минут
			Развитие мышц ног (выпады, приседания, прыжки).	10-12 минут
			Удары по воротам после *стенки* с партнером.	18-20 минут
			Контроль мяча в перемещении «Конверт».	12-15 минут
			Футбол. Заминка.	25-30 минут 3-5 минут
			№49	Пятница 29.01.2021
СБУ по кругу. (Компл.4)				
Развитие гибкости (растяжка, шпагат, наклоны).	10-12 мин.			
Остановка летящего мяча в 4х со сменой мест.	10-12 мин.			
Контроль мяча в перемещении «Ромб».	15-20 мин.			
Футбол. Заминка.	25-30 мин. 3-5 мин.			

Общеразвивающие упражнения на месте.

№	Описание упражнения	Дозировка
1	И.п–О.с. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- и.п.	6-8 раз
2	И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- и.п. 3 – выпрямить руки вверх 4 – и.п.	6-8 раз
3	И.п.- правая рука вверх, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверх.	6-8 раз
4	И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.	6-8 раз
5	И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 – повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.	6-8 раз
6	И.п.- стойка, ноги врозь, руки на пояс 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.	6-8 раз
7	И.п.- стойка, ноги врозь, руки на пояс 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – и.п.	6-8 раз
8	И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- и.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – и.п.	6-8 раз
9	И.п.- присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперед к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.	6-8 раз
10	И.п.- выпад правой ногой вперед, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.	6-8 раз
11	И.п.-стойка, ноги врозь, руки вперед, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – и.п., 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – и.п.	6-8 раз
12	И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 –прыжок, руки в исходное положение	6-8 раз

Общеразвивающие упражнения на месте.

№	Описание упражнения	Дозировка
1	И.п–О.с. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- и.п.	4 раза
2	И. п. - ноги врозь, руки в стороны. 1 - наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 - и. п., вдох; 3 - наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 - и. п., вдох. 4 раза.	4 раза
3	И. п. - то же. 1 - руки на пояс, поворот направо; 2 - и. п.; 3,4 - то же налево. 4 раза.	4 раза
4	И. п. - о.с., 1 - присед, руки на колени, выдох; 2 - и. п.; 3 - присед, обхватить колени руками, выдох; 4 - и. п., вдох	4 раза
5	И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять согнутые в коленях ноги; 2 - выпрямить; 3 - согнуть; 4 - и. п.	4 раза
6	И. п. - лежа на спине, ноги вверх согнутые в коленях 1 - 4 — круговые движения ног вперед («велосипед»); 5 - 8 — то же, вращая ноги на себя. 3 раза.	4 раза
7	И. п. — лежа на спине, ладони на живот в область подреберья. 1 - 3 — выдох, легко надавливая ладонями на живот; 4 - пауза; 5 - 7 — вдох, выпячивая живот; 8 - пауза.	3 раза
8	И. п. - ноги врозь руки на пояс, 1 - наклон влево, руки 2 - и. п.; 3 - то же вправо	4 раза
9	И. п. - о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 - и. п.; 3,4 - то же другой ногой. 4 - и. п.	4 раза
10	И. п. - о. с. 1 - наклон вперед, расслабить мышцы рук 2 - выпрямиться, руки вверх; 3 - наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 - и. п.	4 раза

Общеразвивающие упражнения с мячом на месте

№	Описание упражнения	Дозировка
1	И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью. 1-наклон вперед, положить мяч на пол; 2-выпрямиться, развести руки в стороны; 3-наклон вперед, взять мяч; 4-и.п. Задание выполняется, не сгибая колени при наклонах.	6-8 раз
2	И.п.- о.с.мяч вниз; 1 – мяч вверх, правая нога назад на носок; 2 – и.п.; 3–4 – то же левой. Задание выполняется с вытянутым носком при движении назад, руки прямые.	6-8 раз
3	И.п.: ноги врозь, мяч вниз. 1 - поворот вправо, одновременно ударить мячом о землю, поймать отскочивший мяч; 2 - и.п.; 3,4 - то же влево. 4 раза в каждую сторону Задание выполняется с ударом мяча у пятки.	6-8 раз
4	И.п.- широкая стойка, мяч вверх; 1 - наклон вперед – вправо, положить мяч; 2 - стойка ноги врозь, руки вверх; 3 - наклон вперед – вправо, взять мяч; 4 - и.п.; 5–8 – то же в другую сторону. 8 раз Задание выполняется не сгибая колени при наклонах.	6-8 раз
5	И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в одной руке. Отбивать мяч о землю то правой, то левой рукой. 10-12 раз При выполнении задания не смотреть на мяч.	6-8 раз
6	И.п.- о.с. мяч вниз; 1 – выпад правой в сторону, мяч на грудь; 2 – и.п.; 3,4 – то же с левой ноги, влево; При выполнении задание туловище тела не сгибать, выпады делать глубже.	6-8 раз
7	И.п.- стойка боком к мячу, руки внизу. 1 - одновременно 2-мя ногами перепрыгнуть через мяч боком; 2- то же, в другую сторону. При выполнении прыжка ноги не сгибать.	6-8 раз
8	И.п.: стойка ноги на ширине плеч, мяч у груди. 1-3 – наклон вперед, коснуться мячом правой ноги, пола, левой ноги; 4 – и.п. Задание выполняется, не сгибая колени при наклонах.	6-8 раз
9	И.п.: узкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – мяч вперед и махом правой коснуться носком мяча; 2 – и.п.; 3,4 – то же с другой ноги. При выполнении задания мах выполняется прямой ногой, ногу опускать спокойно на пол.	6-8 раз
10	Ходьба на месте, мяч в правой руке	6-8 раз

Специальные беговые упражнения в шеренгу.

№	Описание упражнения	Дозировка
1	Приставной шаг.	20 м.
2	Скрестный шаг.	20 м.
3	Защитная стойка (лицом вперёд)	20 м.
4	Защитная стойка (спиной вперёд)	20 м.
5	С вращением (лицом вперёд)	20 м.
6	С вращением (спиной вперёд)	20 м.
7	С высоким подниманием бедра.	20 м.
8	С захлестом голени назад.	20 м.
9	Многоскоки.	20 м.
10	Бег прыжками.	20 м.
	Возврат на исходную позицию легко бегом	

Специальные беговые упражнения в колонне

№	Описание упражнения	Дозировка
1	Приставной шаг.	20 м.
2	Скрестный шаг.	20 м.
3	Защитная стойка (лицом вперёд)	20 м.
4	Защитная стойка (спиной вперёд)	20 м.
5	С вращением (лицом вперёд)	20 м.
6	С вращением (спиной вперёд)	20 м.
7	С высоким подниманием бедра.	20 м.
8	С захлестом голени назад.	20 м.
9	Многоскоки.	20 м.
10	Бег прыжками.	20 м.
	Возврат на исходную позицию легко бегом	

ОРУ в парах.

№	Описание упражнения	Дозировка
1	И.п.–Спиной к партнеру, взявшись за руки вверху. 1- маленький шаг вперед, прогиб в спине. 2- и.п. 3,4- повтор.	6-8 раз
2	И.п.- Спиной к партнеру, взявшись за руки вверху. 1- наклоны в стороны. 2- и.п. 3,4 - повтор	6-8 раз
3	И.п.- Лицом к друг другу, руки на плечи партнера. 1-3- пружинистые наклоны вперед. 4 – и.п.	6-8 раз
4	И.п.- Взявшись за предплечья. 1- Выпад назад правой ногой. 2,3 – покачивания вниз. 4- и.п. 5-8 – тоже с другой ноги.	6-8 раз
5	И.п.- Присед на одну ногу, вторую в сторону, взявшись за предплечья. 1,2 – пережат в сторону на другую ногу. 3,4- тоже в другую сторону.	6-8 раз
6	И.п.- стойка, левее от партнера, взяться правой рукой за правое плечо партнера. 1,2 – махи вперед-назад (маятник) 3,4 – тоже. После с другой стороны, с другой ноги.	6-8 раз
7	И.п.- стойка спиной друг к другу, руки сцеплены под локоть. 1,2– приседания 3,4 – тоже.	6-8 раз
8	И.п.- стойка взявшись за предплечья. 1-3 – прыжки на месте 4 – прыжок со сменой мест.	6-8 раз

ОРУ в парах с мячом.

№	Описание упражнения	Дозировка
1	И.п.–Спиной к партнеру, мяч в руках у 1го. 1- одновременный поворот к партнеру, передать мяч. 2- и.п. 3,4- повтор в другую сторону.	6-8 раз
2	И.п.- Спиной к партнеру, взявшись за мяч вверху. 1- наклоны в стороны. 2- и.п. 3,4 - повтор	6-8 раз
3	И.п.- Спиной к партнеру, мяч в руках у 1го. 1- одновременный наклон вперед, мяч передать между ног. 2 - и.п. 3 – мяч в верх, передать над головой. 4 – и.п.	6-8 раз
4	И.п.- выпад правой вперед, взявшись за мяч. 1-3 – пружинистые покачивания вниз. 4 – смена положения ног прыжком.	6-8 раз
5	И.п.- Присед на одну ногу, вторую в сторону, взявшись за мяч. 1,2 – перекат в сторону на другую ногу. 3,4- тоже в другую сторону.	6-8 раз
6	И.п.- стойка лицом друг к другу, мяч в вытянутых руках вперед у 1го. 1 – 2й выполняет мах вперед правой ногой, достать мяч легонько. 2 – тоже левой ногой 3,4 – повтор. После выполняет другой партнер.	6-8 раз
7	И.п.- стойка спиной друг к другу, руки сцеплены под локоть, мяч зажать спиной. 1,2– приседания 3,4 – тоже.	6-8 раз
8	И.п.- лежа на спине головой друг к другу, мяч зажат ногами у 1го. 1 – поднять ноги с мячом, передать его за головой в руки партнеру. 2 – 2й поднимается в сед, кладет мяч себе между ног. 3, 4 – тоже в другую сторону.	6-8 раз