

План учебно-тренировочных занятий
для самостоятельной подготовки спортсменов группы БУС-1
отделения мини-футбола
тренера-преподавателя Токмило Игоря Григорьевича

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
Понедельник 12.10.2020	1.развитие ловкости, координации 2.упражнения для развития техники владения мячом 3.восстановительные упражнения	1.разминка-ОРУ 2.упражнения с мячами, жонглирование, ведение, остановка мяча 3.растяжка	15 мин 25 мин 5 мин
Вторник 13.10.2020	1.развитие ловкости,координации,быстроты 2.техничко-тактическая подготовка. 3.восстановительные упражнения.	1.разминка - ОРУ, бег рыбки из разных положений. 2.упражнения в двойках с атакой ворот, игра мини-футбол. 3.растяжка	25 мин 60 мин 5 мин
Среда 14.10.2020	1.развитие ловкости, координации. 2.техничко-тактическая подготовка. 3.восстановительные упражнения	1.разминка - ОРУ, эстафеты. 2.упражнения в тройках с атакой ворот, игра мини-футбол. 3.растяжка	25 мин 60 мин 5 мин
Четверг 15.10.2020	1.развитие ловкости, координации. 2.упражнения для развития техники владения мячом. 3.восстановительные упражнения.	1.разминка - ОРУ. 2.упражнения с мячом, жонглирование, ведение, остановка мяча. 3.растяжка.	15 мин 25 мин 5 мин
Пятница 16.10.2020	1.развитие ловкости, координации. 2.упражнения для развития техники владения с мячом. 3.восстановительные упражнения.	1.разминка - ОРУ. 2.упражнения с мячом, жонглирование, ведение, остановка мяча. 3.растяжка.	15 мин 25 мин 5 мин