

План учебно-тренировочных занятий
 для самостоятельной подготовки спортсменов группы ТЭ-2
 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, быстроты 2. Техничко-тактическая подготовка 3. Восстановительные упражнения	1. Разминка - ОРУ, игра ручной мяч 2. Упражнения с мячом в двойках, тройках с атакой ворот. Игра мини-футбол 3. Растяжка	30 мин 80 мин 25 мин
Вторник 13.10.2020	1. Развитие ловкости, координации, выносливости 2. Техничко-тактическая подготовка 3. Восстановительные упражнения	1. Разминка - ОРУ, бег длинные отрезки 2. Упражнения с мячами жонглирование, ведение, остановка мяча, атака ворот, игра мини-футбол 3. Растяжка	25 мин 60 мин 5 мин
Среда 14.10.2020	1. Развитие ловкости, координации, быстроты. Техничко-тактическая подготовка 3. Восстановительные упражнения	1. Разминка - ОРУ, бег, рывки из разных исходных положений. 2. Упражнения с мячами в двойках тройках с атакой ворот. Игра мини-футбол 3. Растяжка	35 мин 80 мин 20 мин
Четверг 15.10.2020	1. Развитие ловкости, координации 2. Развитие выносливости 3. Восстановительные упражнения	1. Разминка - ОРУ 2. Бег 1000 м 3. Растяжка	20мин 20мин 5мин
Пятница 16.10.2020	1. Развитие ловкости, координации 2. технико-тактическая подготовка, 3. Восстановительные упражнения	1. Разминка - ОРУ 2. Упражнения в четверках атака и оборона, игра мини- футбол 3. Растяжка	20мин 60 мин 10 мин