

План учебно-тренировочных занятий
для самостоятельной подготовки спортсменов группы ТЭ-3
отделения-мини-футбола
тренера-преподавателя Токмило Игоря Григорьевича

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
Понедельник 06.09.2021	1. Развитие, ловкости, координации, 2. Техничко-тактическая подготовка 3. Восстановительные упражнения	1. Разминка - ОРУ, эстафеты 2. Упражнения в тройках, передачи, остановка мяча в движении. Игра мини-футбол 3. Растяжка	1.- 30 мин 2.- 80 мин 3. - 25 мин
Вторник 07.09.2021	1. Развитие ловкости, координации, выносливости 2. Техническая подготовка 3. Восстановительные упражнения	1. Разминка - ОРУ, бег 15 мин. Темп легкий 2. Упражнения с мячами: жонглирование, ведение, остановка мяча, обманные движения 3. Растяжка	1. 30 мин 2. 55 мин 3. 5 мин
Среда 08.09.2021	1. Развитие ловкости, координации, 2. Техничко-тактическая подготовка. 3. Восстановительные упражнения	1. Разминка - ОРУ, игра ручной мяч 2. Упражнения в тройках с атакой ворот, игра мини-футбол 3. Растяжка	1.-25 мин 2.- 60 мин 3.-5мин
Четверг 09.09.2021	1. Развитие ловкости, координации, 2. Развитие выносливости 3. Восстановительные упражнения	1. Разминка - ОРУ 2. Бег 1000 м 3. Растяжка	1.- 20 мин 2.- 20 мин 3.-5 мин
Пятница 10.09.2021	1. Развитие ловкости, координации 2. Техничко-тактическая подготовка, 3. Восстановительные упражнения	1. Разминка - ОРУ 2. Упражнения с мячом на каждого с атакой ворот после ввода мяча вратарем. Игра мини-футбол 3. Растяжка	1.- 20 мин 2.- 60 мин 3.-10 мин