

План учебно-тренировочных занятий
для самостоятельной подготовки спортсменов группы ТЭ-3
отделения-мини-футбола
тренера-преподаватель Токмило Игоря Григорьевича
с 01 по 12 ноября 2021 года

№ занятия	День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
№38	понедельник 01.11.2021	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. 3. Игра мини-футбол Растяжка	1. - 30 мин 2. - 80 мин 3. - 25 мин
№39	вторник 02.11.2021	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	1. - 25 мин 2. - 60 мин 3. - 5 мин
№40	Среда 03.11.2021	1. Развитие ловкости, координации, быстроты. Техничко-тактическая подготовка 3. Восстановительные упражнения	1.Разминка-ОРУ. бег, рывки из разных положений. 2. Упражнения с мячами в двойках тройках с атакой ворот. Игра мини-футбол 3.Растяжка	1. - 35 мин 2. - 80 мин 3. - 20 мин
№41	понедельник 08.11.2021	1. Развитие, ловкости, координации, 2. Техничко-тактическая подготовка 3. Восстановительные упражнения	1.Разминка-ОРУ, эстафеты 2.Упражнения с мячом в двойках, тройках с атакой ворот. Игра мини-футбол 3.Растяжка	1. - 30 мин 2. - 80 мин 3. - 25 мин
№42	вторник 09.11.2021	1. Развитие ловкости, координации, выносливости 2. Техническая 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	1. - 25 мин 2. - 60 мин 3. - 5 мин
№43	Среда 10.11.2021	1. Развитие ловкости, координации, быстроты Техничко-тактическая подготовка 3. Восстановительные упражнения	1.Разминка-ОРУ. бег, рывки короткие отрезки, старт из разных положений 2. Упражнения с мячами ведение с обводкой и удары из разных положений. Игра мини-футбол 3.Растяжка	1. - 35 мин 2. - 80 мин 3. - 20 мин
№44	Четверг 11.11.2021	1. Развитие ловкости, координации, 2. Развитие выносливости 3. Восстановительные упражнения	1.Разминка-ОРУ 2.Бег 200+200+200 3. Растяжка	1. – 20 мин 2. – 20 мин 3. – 5 мин
№45	пятница 12.11.2021	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	1. - 20мин 2. - 60 мин 3. - 10 мин

