

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 24.05.2021  №142	1. Развитие, ловкости, выносливости, 2. Техничко-тактическая подготовка 3. Восстановительные упражнения	1. Разминка - ОРУ, бег 15 минут легкий темп 2. Упражнения контроль мяча в четверках в 2 касания и без ограничения касаний. Игра мини-футбол 3. Растяжка	30 мин  80 мин  25 мин
Вторник 25.05.2021  №143	1. Развитие ловкости, координации, выносливости 2. Техническая подготовка 3. Восстановительные упражнения	1. Разминка - ОРУ, бег 10 мин. Темп легкий 2. Упражнения с мячами жонглирование, ведение, остановка мяча, обманные движения 3. Растяжка	25 мин  60 мин  5 мин
Среда 26.05.2021  №144	1. Развитие ловкости, координации, 2. Техничко-тактическая подготовка. 3. Восстановительные упражнения	1. Разминка - ОРУ, 2. Упражнения в парах с атакой ворот, игра мини- футбол 3. Растяжка	25 мин 60 мин  5 мин
Четверг 27.05.2021  №145	1. Развитие ловкости, координации, 2. Развитие специальной выносливости 3. Восстановительные упражнения	1. Разминка - ОРУ 2. Бег 100м+100м+100м+100м+100 м -максимально быстро 3. Растяжка	20 мин 20 мин  5 мин
Пятница 28.05.2021  №146	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	20 мин 60 мин  10 мин