

План учебно-тренировочных занятий  
для самостоятельной подготовки спортсменов группы БУС-1  
отделения-мини-футбола  
тренера-преподавателя Токмило Игоря Григорьевича  
с 09 по 18 февраля 2022

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
Среда 09.02.2022	1. Развитие ловкости, координации 2. Упражнения для развития техники владения мячом 3. Восстановительные упражнения	1. Разминка - ОРУ 2. Упражнения с мячами - обманные движения, ведение, остановка мяча 3. Растяжка	15 мин 25 мин 5мин
Четверг 10.02.2022	1. Развитие ловкости, координации 2. Техничко-тактическая подготовка. 3. Восстановительные упражнения.	1. Разминка - ОРУ, эстафеты. 2. Упражнения в парах с атакой ворот. Игра мини-футбол. 3. Растяжка	25 мин 60 мин 5 мин
Пятница 11.02.2022	1. Развитие ловкости, Координации, 2. Техничко-тактическая Подготовка 3. Восстановительные упражнения	1. Разминка - ОРУ, мини-футбол двумя мячами. 2. Упражнения в парах ведение, передачи и остановка мяча в движении, игра мини-футбол 3. Растяжка	20 мин 60 мин 10 мин
Понедельник 14.02.2022	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
Вторник 15.02.2022	1. Развитие ловкости, координации. 2. Упражнения для развития техники владения с мячом. 3. Восстановительные упражнения.	1. Разминка – ОРУ. 2. Упражнения с мячом - обманные движения, ведение, остановка мяча. 3. Растяжка.	15 мин 25 мин 5 мин
Среда 16.02.2022	1. Развитие ловкости, координации 2. Техничко-тактическая подготовка. 3. Восстановительные упражнения.	1. Разминка - ОРУ, эстафеты. 2. Упражнения в парах с атакой ворот. Игра мини-футбол. 3. Растяжка	25 мин 60 мин 5 мин
Четверг 17.02.2022	1. Развитие ловкости, Координации, 2. Техничко-тактическая подготовка 3. Восстановительные упражнения	1. Разминка - ОРУ, игра мини-футбол двумя мячами 2. Упражнения в парах , передачи и остановка мяча разными способами игра мини-футбол 3. Растяжка	1- 30 мин 2- 50 мин 3- 10 мин
Пятница 18.02.2022	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.	1- 15 мин 2- 25 мин 3- 5 мин

