План учебно-тренировочных занятий
для самостоятельной подготовки спортсменов группы БУС-1
отделения-мини-футбола
тренера-преподавателя Токмило Игоря Григорьевича

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
Понедельник 13.09.2021	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
Вторник 14.09.2021	1. Развитие ловкости, координации 2. Технико-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
Среда 15.09.2021	1. Развитие ловкости, Координации, 2. Технико-тактическая Подготовка 3. Востановительные 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
Четверг 16.09.2021	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
Пятница 17.09.2021	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