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 30.08.2021	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	1. 15 мин 2. 25 мин 3. 5мин
Вторник 31.08.2021	1. Развитие ловкости, координации 2. Технико-тактическая подготовка. 3. Восстановительные упражнения.	1. Разминка - ОРУ, эстафеты. 2. Упражнения в парах с мячом с атакой ворот. Игра мини-футбол. 3. Растяжка	1. 30 мин 2. 55 мин 3. 5 мин