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 05.04.2021 №108	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 06.04.2021 №109	1. Развитие ловкости, координации 2. Технико-тактическая подготовка. 3. Восстановительные упражнения.	1. Разминка - ОРУ, эстафеты. 2. Упражнения каждый с мячом с атакой ворот. Игра мини-футбол. 3. Растяжка	30 мин 55 мин 5 мин
Среда 07.04.2021 №110	1. Развитие ловкости, Координации, 2. Технико-тактическая Подготовка 3. Восстановительные упражнения	1. Разминка - ОРУ, игра мини-футбол двумя мячами 2. Упражнения в тройках ведение ,передачи и остановка мяча в движении, игра мини-футбол 3. Растяжка	30 мин 50 мин 10 мин
Четверг 08.04.2021 №111	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 09.04.2021 №112	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