План учебно-тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов группы БУС-3 отделения мини-футбола тренера-преподавателя Пискунова Олега Юрьевича с 02 по 11 марта 2022 г.

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирован ие, итого минут
среда 02.03.2022	1.Развитие координационных способностей 2.Чувство мяча	1.Разминка ПРИЛОЖЕНИЕ 2	30
		2. Комплекс акробатических упражнений http://artem.sportschool5.ru/135-akrobatika_dlya_nachinayuchshix/ 1 серия по 8-10 повторений	30
		3. Самостоятельная работа с мячом https://www.youtube.com/watch?v=mn0rg1at U4U	30
пятница 04.03.2022	1.Развитие быстроты работы ног 2.Игра 1 в 1	1.Комплекс на быстроту работы ног https://www.youtube.com/watch?v=VW5Dc76 P8ns	30
		2. Вариации игры 1 в 1 https://www.youtube.com/watch?v=qzmCd38 YO2k	30
		3. Заминка ПРИЛОЖЕНИЕ 4	30
среда 09.03.2022	1.Развитие координационных способностей 2.Передачи с движении	1. Разминка ПРИЛОЖЕНИЕ 1	20
		2.Комплекс на совершенствование передач https://www.youtube.com/watch?v=i_sqLF1G vcs&t=428s 1 серия по 3 минуты каждая вариация	30
		3.Просмотр матча или двусторонняя игра	40
пятница 11.03.2022	1.Развитие гибкости 2. Совершенствование ударов	1.Комплекс «замыкание» https://www.youtube.com/watch?v=ZevMZCP FijE 2 серии, перерыв 2 минуты между сериями	30
		2. Подвижная игра с элементами ударов https://www.youtube.com/watch?v=Nfh6Oz4T XeY 1 серия, каждое упражнение по 3 повторения по 5-8 раз	30
		3. ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Комплекс развитие гибкости	30