План учебно-тренировочных занятий
для самостоятельной подготовки спортсменов группы БУС-3
отделения мини-футбола
тренера-преподавателя Пискунова Олега Юрьевича
с 04 по 20 мая 2022г.

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
Среда 04.05.2022	1.Развитие координации 2.Совершенствование передач	1.Комплекс разминки ПРИЛОЖЕНИЕ 6 ЭТАП 2	20
		2. Комплекс на совершенствование передач https://www.youtube.com/watch?v=i_sqLF1Gvcs 1 серия каждое упражнение 30 секунд отдыха между упражнениями	20
		3. Игра в футбол или просмотр мини-футбольного матча	30
		4. Самомассаж ПРИЛОЖЕНИЕ 7	10
Пятница 06.05.2022	1.Развитие быстроты работы ног 2.Игра 1 в 1	1.Комплекс на быстроту работы ног https://www.youtube.com/watch?v=VW5Dc76P8ns	30
		2. Вариации игры 1 в 1 https://www.youtube.com/watch?v=qzmCd38YO2k	30
		3. Заминка ПРИЛОЖЕНИЕ 4	30
Среда 11.05.2022	1.Развитие ловкости 2.Совершенствование ударов	1. Игра-разминка https://www.youtube.com/watch?v=ZoBWV-tzkaQ	20
		2. Комплекс упражнений на совершенствование ударов https://www.youtube.com/watch?v=HVzLBVYX01E 2 серии по 3 минуты	30
		3. Игра в футбол или просмотр и анализ матча	40
Пятница 13.05.2022	1.Развитие скоростной выносливости 2. Укрепление мышц ног	1.Специальные беговые упражнения ПРИЛОЖЕНИЕ 1 (8-14)	20
		2. Эстафеты На развитие быстроты	40
		3.Групповой стретчинг ПРИЛОЖЕНИЕ 3	30
Понедельник 16.05.2022	1.Развитие гибкости 2.Совершенствование ударов	1.Комплекс «замыкание» https://www.youtube.com/watch?v=ZevMZCPFjjE 2 серии, перерыв 2 минуты между сериями	30
		2. Подвижная игра с элементами ударов https://www.youtube.com/watch?v=Nfh6Oz4TXeY 1 серия, каждое упражнение по 3 повторения по 5-8 раз	30
		3. ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Комплекс развитие гибкости	30
Среда 18.05.2022	1.Развитие быстроты 2.Совершенствование игры 1 в 1	1. Подвижная игра «Крестики*нолики» https://www.youtube.com/watch?v=zsrGf2z0-DU	20
		2. Комплекс упражнений направленный совершенствование игры 1 в 1 https://www.youtube.com/watch?v=Cjx_L8KEJCg 3 серии по 3 минуты, 3 минуты перерыв	30
		3. Игра в футбол или просмотр матча	40

Пятница 20.05.2022	1.Развитие гибкости 2.Чувство мяча	1. Упражнения на развитие гибкости ПРИЛОЖЕНИЕ 6	20
		2. Комплекс на совершенствование базовой техники https://www.youtube.com/watch?v=ObncYq18lMw Только первые 20 способов по 1 минуте каждый	30
		3.Просмотр матча или двусторонняя игра	40