План учебно-тренировочных занятий
для самостоятельной подготовки спортсменов группы ТЭ-3
отделения мини-футбола
тренера-преподавателя Пискунова Олега Юрьевича
с 18 по 22 апреля 2022 года.

№ занятия	День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
№34	Понедельник 18.04.2022	1.Развитие быстроты 2.Совершенствование техники бега	Тренировка в легкоатлетическом манеже: 1.Разминка ПРИЛОЖЕНИЕ 4	20
			2. Подготовительные упражнения https://www.youtube.com/watch?v=9T6OppWPiPA	30
			3. Совершенствование техники бега https://www.youtube.com/watch?v=V73NRucBNic	30
			4. Заминка ПРИЛОЖЕНИЕ 7	10
№35	Вторник 19.04.2022	1.Развитие координации 2.Совершенствование передач	1.Комплекс разминки с фитнес-резинками https://www.youtube.com/watch?v=ZNzchcl5E7U	30
			2. Комплекс на совершенствование передач https://www.youtube.com/watch?v=pRZ-2MOEivM 1 серия каждое упражнение 30 секунд отдыха между упражнениями	55
			3. Игра в футбол или просмотр мини-футбольного матча	30
			4 Групповой стретчинг ПРИЛОЖЕНИЕ 3	20
№36	Среда 20.04.2022	1.Развитие быстроты 2.Игра 1 в 1	1.Комплекс разминки ПРИЛОЖЕНИЕ 5	30
			2. Вариации игры 1 в 1 https://www.youtube.com/watch?v=wjY4Hl_FNcA серия 3 мин, 1 мин отдых	30
			3. Заминка ПРИЛОЖЕНИЕ 4	30
№37	Четверг 21.04.2022	1.Развитие ловкости 2.Совершенствование ударов	1. Игра из видео https://www.youtube.com/watch?v=Bq7BNW-oK-0	20
			2. Комплекс упражнений на совершенствование ударов https://www.youtube.com/watch?v=8-jQAbWKH3A 2 серии по 3 минуты	55
			3. Игра в футбол или просмотр и анализ матча	40
			4. Заминка ПРИЛОЖЕНИЕ 7	20
№38	Пятница 22.04.2022	1.Развитие скоростной выносливости 2. Укрепление мышц всего тела	Тренировка в легкоатлетическом манеже: 1.Специальные беговые упражнения ПРИЛОЖЕНИЕ 1 (14-25)	20
			2. Кросс 30 минут	30
			3.Прыжки на скакалке 400 раз разные вариации	30
			4 Групповой стретчинг ПРИЛОЖЕНИЕ 3	10