План учебно-тренировочных занятий
для самостоятельной подготовки спортсменов группы ТЭ-3 2006
отделения мини-футбола
тренера-преподавателя Пискунова Олега Юрьевича
с 25 по 29 апреля 2022 года.

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
Понедельник 25.04.2022	1.Развитие быстроты 2. Укрепление мышц ног	1.Специальные беговые упражнения ПРИЛОЖЕНИЕ 1 (8-14)	20
		2. Круговая тренировка https://www.youtube.com/watch?v=eBYiVqMgyDs 2 круга по 40 сек работа, 10 сек отдыха, 2 мин между сериями	40
		3.Прыжки на скакалке 200 раз, 100 правая, 100 левая	30
Вторник 26.04.2022	1.Развитие силы 2.Работа с барьерами	1.Беговые упражнения ПРИЛОЖЕНИЕ 1	20
		2. Беговые упражнения с барьерами 2.1.переступания правой ногой 2.2.переступания левой ногой 2.3.захлест голени правой ногой 2.4.то же левой 2.5.высокое поднимание правой ногой 2.6.высокое поднимание левой ногой 2.7. ускорение с барьерами 1 серия по 3 повторения	40
		3. Миофисцальный релиз с роликом https://www.youtube.com/watch?v=Dkgr7kjMiNU Каждое упражнение по 10 повторений / 30сек	30
Среда 27.04.2022	1.Развитие координации 2.Совершенствование передач	1.Комплекс разминки ПРИЛОЖЕНИЕ 6 ЭТАП 2	30
		2. Комплекс на совершенствование передач https://www.youtube.com/watch?v=i_sqLF1Gvcs 1 серия каждое упражнение 30 секунд отдыха между упражнениями	35
		3. Игра в футбол или просмотр мини-футбольного матча	30
		4. Самомассаж ПРИЛОЖЕНИЕ 7	30
Четверг 28.04.2022	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
Пятница 29.04.2022	1.Развитие ловкости 2.Совершенствование ударов	1. Игра-разминка https://www.youtube.com/watch?v=ZoBWV-tzkaQ	30
		2. Комплекс упражнений на совершенствование ударов https://www.youtube.com/watch?v=HVzLBVYX01E 2 серии по 3 минуты	0
		3. Игра в футбол или просмотр и анализ матча	60