План учебно-тренировочных занятий
для самостоятельной подготовки спортсменов группы _ТЭ-3
отделения-мини-футбола
тренера-преподавателя Токмило Игоря Григорьевича
с 14 по 18 марта 2022 года.

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
Понедельник 14.03.2022	1. Развитие, ловкости, выносливости, 2.Технико-тактическая подготовка 3. Восстановительные упражнения	1. Разминка - ОРУ, бег 15 минут легкий темп 2. Упражнения контроль мяча в четверках в 2 касания и без ограничения касаний. Игра мини-футбол 3. Растяжка	1. - 30 мин 2. - 80 мин 3. - 25 мин
Вторник 15.03.2022	1. Развитие ловкости, координации, выносливости 2. Техническая подготовка 3. Восстановительные упражнения	1. Разминка - ОРУ, бег 10 мин. Темп легкий 2. Упражнения с мячами жонглирование, ведение, остановка мяча, обманные движения 3. Растяжка	1. - 25 мин 2. - 60 мин 3. - 5 мин
Среда 16.03.2022	1.Развитие ловкости, координации, 2.Технико-тактическая подготовка. 3. Восстановительные упражнения	1. Разминка - ОРУ, 2. Упражнения в парах с атакой ворот, игра мини-футбол 3.Растяжка	1. - 25 мин 2. - 60 мин 3. - 5мин
Четверг 17.03.2022	1. Развитие ловкости, координации, 2. Развитие специальной выносливости 3. Восстановительные упражнения	1. Разминка - ОРУ 2. Бег 100м+100м+100м+100м+100м -максимально быстро 3. Растяжка	1. - 20 мин 2. - 20 мин 3. - 5 мин
Пятница 18.03.2022	1. Развитие ловкости, координации 2. Технико-тактическая подготовка, 3. Восстановительные упражнения	1. Разминка - ОРУ 2. Упражнения с мячом на каждого с атакой ворот после ввода мяча вратарем. Игра мини-футбол 3. Растяжка	1. - 20 мин 2. - 60 мин 3. - 10 мин