План учебно-тренировочных занятий
для самостоятельной подготовки спортсменов группы БУС-1
отделения-мини-футбола
тренера-преподавателя Токмило Игоря Григорьевича
с 21 по 31 марта 2022 года

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
Понедельник 21.03.2022	1. Развитие ловкости, координации 2. Упражнения для развития техники владения мячом 3. Восстановительные упражнения	1. Разминка - ОРУ 2. Упражнения с мячами - обманные движения, ведение, остановка мяча 3. Растяжка	1. - 15 мин 2. - 25 мин 3. - 5 мин
Вторник 22.03.2022	1. Развитие ловкости, координации 2. Технико-тактическая подготовка. 3. Восстановительные упражнения.	1. Разминка - ОРУ, игра в мини-футбол двумя мячами. 2. Упражнения в парах с атакой ворот. Игра мини-футбол. 3. Растяжка	1. - 25 мин 2. - 60 мин 3. - 5 мин
Среда 23.03.2022	1. Развитие ловкости, Координации, 2. Технико-тактическая Подготовка 3. Восстановительные упражнения	1. Разминка - ОРУ, ручной мяч. 2. Упражнения в тройках ведение, передачи и остановка мяча в движении, игра мини-футбол 3. Растяжка	1. - 20 мин 2. - 60 мин 3. - 10 мин
Четверг 24.03.2022	1. Развитие ловкости, координации. 2. Упражнения для развития техники владения мячом. 3. Восстановительные упражнения.	1. Разминка - ОРУ. 2. Упражнения с мячом - жонглирование, ведение, остановка мяча. 3. Растяжка.	1. - 15 мин 2. - 25 мин 3. - 5 мин
Пятница 25.03.2022	1. Развитие ловкости, координации. 2. Упражнения для развития техники владения с мячом. 3. Восстановительные упражнения.	1. Разминка – ОРУ. 2. Упражнения с мячом - обманные движения, ведение, остановка мяча. 3. Растяжка.	1. - 15 мин 2. - 25 мин 3. - 5 мин
Понедельник 28.03.2022	1. Развитие ловкости, координации 2. Упражнения для развития техники владения мячом 3. Восстановительные упражнения	1. Разминка - ОРУ 2. Упражнения с мячами - обманные движения, ведение, остановка мяча 3. Растяжка	1. - 15 мин 2. - 25 мин 3. - 5мин

Вторник 29.03.2022	1. Развитие ловкости, координации 2. Технико-тактическая подготовка. 3. Восстановительные упражнения.	1. Разминка - ОРУ, игра в мини-футбол двумя мячами. 2. Упражнения в парах с атакой ворот. Игра мини-футбол. 3. Растяжка	1. - 25 мин 2. - 60 мин 3. - 5 мин
Среда 30.03.2022	1. Развитие ловкости, Координации, 2. Технико-тактическая Подготовка 3. Восстановительные упражнения	1. Разминка - ОРУ, ручной мяч. 2. Упражнения в тройках ведение, передачи и остановка мяча в движении, игра мини-футбол 3. Растяжка	1. - 20 мин 2. - 60 мин 3. - 10 мин
Четверг 31.03.2022	1. Развитие ловкости, координации. 2. Упражнения для развития техники владения мячом. 3. Восстановительные упражнения.	1. Разминка - ОРУ. 2. Упражнения с мячом - жонглирование, ведение, остановка мяча. 3. Растяжка.	1. - 15 мин 2. - 25 мин 3. - 5 мин