План учебно-тренировочных занятий
для самостоятельной подготовки спортсменов группы _ТЭ-3_
отделения-мини-футбола
тренера-преподавателя Токмило Игоря Григорьевича
с 11 по 15 апреля 2022 года

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
Понедельник 11.04.2022	1. Развитие, ловкости, выносливости, 2.Технико-тактическая подготовка 3. Восстановительные упражнения	1. Разминка - ОРУ, бег 10 минут средний темп 2. Упражнения в парах, тройках передача и остановка мяча разными способами. Игра мини-футбол 3. Растяжка	1.- 30 мин 2. - 80 мин 3. - 25 мин
Вторник 12.04.2022	1. Развитие ловкости, координации 2. Техническая подготовка 3. Восстановительные упражнения	1. Разминка - ОРУ, игра мини-футбол двумя мячами 2. Упражнения с мячами жонглирование, ведение, остановка мяча, обманные движения 3. Растяжка	1. - 25 мин 2. - 60 мин 3. - 5 мин
Среда 13.04.2022	1.Развитие ловкости, координации, 2.Технико-тактическая подготовка. 3. Восстановительные упражнения	1. Разминка - ОРУ, эстафеты 2. Упражнения для выхода из прессинга соперника, игра мини-футбол 3.Растяжка	1. - 25 мин 2. - 60 мин 3. - 5мин
Четверг 14.04.2022	1. Развитие ловкости, координации, 2. Развитие выносливости 3. Восстановительные упражнения	1. Разминка - ОРУ 2. Бег 500 м, 1000м с перерывом, темп средний 3. Растяжка	1. - 20 мин 2. - 20 мин 3. - 5 мин
Пятница 15.04.2022	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