

УДК 796.015.1

ББК

Г-471

Рекомендовано к изданию методическим советом ПГУТИ,
протокол № 35, от 04.06.2015

Гилленберг Ю.Ю.

Общие сведения о подходе к тренировкам, планирование тренировочного процесса: учебное пособие/ Ю.Ю. Гилленберг, И.Ф. Межман - Самара: ПГУТИ, 2015.- 55 с.

Представлено учебное пособие в виде учебного материала программы в соответствии с основными принципами мини-футбола. Содержит задачи работы в учебно-тренировочных группах, учебный материал по теоретической и тактической подготовке, распределение объемов компонентов нагрузки по мини-футболу урочно за год обучения. Предназначено для студентов и преподавателей ПГУТИ. Печатается по решению редакционно-издательского совета университета.

ISBN

©, Гилленберг Ю.Ю., 2015

Оглавление

Введение	5
История возникновения и развития мини-футбола	6
Общие сведения о подходе к тренировкам	10
Занятие 1	11
Занятие 2	12
Занятие 3	13
Занятие 4	14
Занятие 5	15
Планирование воспитательной работы.....	16
Занятие 6	19
Занятие 7	21
Занятие 8	23
Планирование учебно-тренировочного процесса.....	25
Занятие 9	31
Занятие 10	33
Занятие 11	35
Занятие 12	37
Занятие 13	38
Восстановительные мероприятия.....	39
Занятие 14	42
Занятие 15	44
Занятие 16	45
Занятие 17	46
Занятие 18	48
Литература	50