План дистанционного обучения группы БУ – 4 тренер- преподаватель Антонов А.М.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | План самостоятельных тренировок | Ссылки на материалы |
| 23.03.2020 | Индивидумальная тренировка на координацию | <https://www.youtube.com/watch?v=06JigKml3Jo> |
| 25.03.2020 | Тренировка Выносливости| Тест Йо-Йо | <https://www.youtube.com/watch?v=nne_Gs66Lcg> |
| 27.03.2020 | Просмотр матча Реал – Барселона | <https://www.youtube.com/watch?v=TyQv3yyBuMU> |
| 28.03.2020 | Индивидуальная тренировка на дриблинг | <https://www.youtube.com/watch?v=_P0abmeP_mQ> |
| 04.04.2020 | Индивидумальная тренировка на координацию | <https://www.youtube.com/watch?v=06JigKml3Jo> |
| 06.04.2020 | Тренировка Выносливости| Тест Йо-Йо | <https://www.youtube.com/watch?v=nne_Gs66Lcg> |
| 08.04.2020 | Просмотр фильма «Движение вверх» | <https://www.youtube.com/watch?v=OrHJq74BwRo> |
| 10.04.2020 | Индивидуальная тренировка на дриблинг | <https://www.youtube.com/watch?v=_P0abmeP_mQ> |
| 11.04.2020 | Индивидумальная тренировка на координацию | <https://www.youtube.com/watch?v=06JigKml3Jo> |
| 13.04.2020 | Тренировка Выносливости| Тест Йо-Йо | <https://www.youtube.com/watch?v=nne_Gs66Lcg> |
| 15.04.2020 | Пеле: Рождение легенды | <https://www.youtube.com/watch?v=qgWkkarg6DI> |
| 17.04.2020 | Индивидуальная тренировка на дриблинг | <https://www.youtube.com/watch?v=_P0abmeP_mQ> |
| 18.04.2020 | Просмотр обучающего видео:  Академия футбола Урок №11. Финт «Окоча» | <https://fc-zenit.ru/video/42296/> |
| 20.04.2020 | Просмотр обучающего видео:  Академия футбола Урок №12. «Финт Зидана» | <https://fc-zenit.ru/video/42295/> |
| 22.04.2020 | Просмотр обучающего видео:  Академия футбола Урок №7 «Финт ножницы» | <https://fc-zenit.ru/video/43980/> |
| 24.04.2020 | Индивидумальная тренировка на координацию | <https://www.youtube.com/watch?v=06JigKml3Jo> |
| 25.04.2020 | Тренировка Выносливости| Тест Йо-Йо | <https://www.youtube.com/watch?v=nne_Gs66Lcg> |
| 27.04.2020 | Индивидуальная тренировка на дриблинг | <https://www.youtube.com/watch?v=_P0abmeP_mQ> |
| 29.04.2020 | Просмотр обучающего видео:  Уроки «Газпром»-Академии: как правильно отбирать мяч у соперника | <https://www.youtube.com/watch?v=hzoF-Jempgg> |
| 04.05.2020 | Индивидумальная тренировка на координацию | <https://www.youtube.com/watch?v=06JigKml3Jo> |
| 06.05.2020 | Онлайн тренировка на технику и координацию | <https://www.youtube.com/watch?v=AH6j57ugzI4> |
| 08.05.2020 | Тренировка на работу с мячом | <https://www.youtube.com/watch?v=fWLX2Tx-E9A> |
| 11.05.2020 | Индивидуальная тренировка на дриблинг | <https://www.youtube.com/watch?v=_P0abmeP_mQ> |
| 13.05.2020 | Индивидумальная тренировка на координацию | <https://www.youtube.com/watch?v=06JigKml3Jo> |
| 15.05.2020 | Онлайн тренировка на технику и координацию | <https://www.youtube.com/watch?v=AH6j57ugzI4> |
| 16.05.2020 | Тренировка на работу с мячом | <https://www.youtube.com/watch?v=fWLX2Tx-E9A> |
| 18.05.2020 | Индивидуальная тренировка на дриблинг | <https://www.youtube.com/watch?v=_P0abmeP_mQ> |
| 20.05.2020 | Индивидумальная тренировка на координацию | <https://www.youtube.com/watch?v=06JigKml3Jo> |
| 22.05.2020 | Онлайн тренировка на технику и координацию | <https://www.youtube.com/watch?v=AH6j57ugzI4> |
| 23.05.2020 | Тренировка на работу с мячом | <https://www.youtube.com/watch?v=fWLX2Tx-E9A> |
| 25.05.2020 | Индивидуальная тренировка на дриблинг | <https://www.youtube.com/watch?v=_P0abmeP_mQ> |
| 27,05,2020 | Индивидумальная тренировка на координацию | <https://www.youtube.com/watch?v=06JigKml3Jo> |
| 29.05.2020 | Онлайн тренировка на технику и координацию | <https://www.youtube.com/watch?v=AH6j57ugzI4> |
| 30.05.2020 | Тренировка на работу с мячом | <https://www.youtube.com/watch?v=fWLX2Tx-E9A> |

План дистанционного обучения по футболу группа БУ-2 тренер-преподаватель Антонов А.М.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | План самостоятельных тренировок | Ссылки на материалы |
| 23.03.2020 | Индивидуальная тренировка №1  10 футбольных упражнений для детей на быстроту принятия решения | <https://www.youtube.com/watch?v=NkHi-O8XF1c> |
| 25.03.2020 | Просмотр тренировки школы спортивного мастерства Сергея Семака | <https://www.youtube.com/watch?v=H9BXZZ8YDZA> |
| 27.03.2020 | Индивидуальная тренировка для развития силовых качеств юнных футболистов | <https://www.youtube.com/watch?v=h-rxng1RTwk> |
| 06.04.2020 | Индивидуальная тренировка №1  10 футбольных упражнений для детей на быстроту принятия решения | <https://www.youtube.com/watch?v=NkHi-O8XF1c> |
| 08.04.2020 | Просмотр матча Суперкубка Европы Зенит – Манчестер Юнайтед | <https://www.youtube.com/watch?v=DbAzeiUo-bs> |
| 10.04.2020 | Футбольная тренировка для дома | <https://www.youtube.com/watch?v=jwioTUyOZdE> |
| 13.04.2020 | Индивидуальная тренировка №1  10 футбольных упражнений для детей на быстроту принятия решения | <https://www.youtube.com/watch?v=NkHi-O8XF1c> |
| 15.04.2020 | Просмотр фильма «Гол2. Жизнь как мечта» | <https://www.youtube.com/watch?v=0pKZYLgG964> |
| 17.04.2020 | Индивидуальная тренировка для развития силовых качеств юнных футболистов | <https://www.youtube.com/watch?v=h-rxng1RTwk> |
| 20.04.2020 | Просмотр обучающего видео:  Уроки «Газпром»-Академии: как правильно отбирать мяч у соперника | <https://www.youtube.com/watch?v=hzoF-Jempgg> |
| 22.04.2020 | Просмотр обучающего видео:  Академия футбола Урок №7 «Финт ножницы» | <https://fc-zenit.ru/video/43980/> |
| 24.04.2020 | Просмотр обучающего видео:  Академия футбола Урок №11. Финт «Окоча» | <https://fc-zenit.ru/video/42296/> |
| 27.04.2020 | Просмотр обучающего видео:  Академия футбола Урок №12. «Финт Зидана» | <https://fc-zenit.ru/video/42295/> |
| 29.04.2020 | Футбольная тренировка для дома | <https://www.youtube.com/watch?v=jwioTUyOZdE> |
| 04.05.2020 | Онлайн тренировка на технику | <https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQlQvI> |
| 06.05.2020 | Индивидуальная тренировка на работу с мячем | <https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQlQvI> |
| 08.05.2020 | Индивидуальная тренировка для развития силовых качеств юнных футболистов | <https://www.youtube.com/watch?v=h-rxng1RTwk> |
| 11.05.2020 | Тренировка остановки (приема) летящего мяча: бедром, подъемом и внутренней стороной стопы | <https://www.youtube.com/watch?v=SJjeHk8qHWQ> |
| 13.05.2020 | Онлайн тренировка на технику | <https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQlQvI> |
| 15.05.2020 | Индивидуальная тренировка на работу с мячем | <https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQlQvI> |
| 18.05.2020 | Футбольная тренировка для дома | <https://www.youtube.com/watch?v=jwioTUyOZdE> |
| 20.05.2020 | Тренировка остановки (приема) летящего мяча: бедром, подъемом и внутренней стороной стопы | <https://www.youtube.com/watch?v=SJjeHk8qHWQ> |
| 22.05.2020 | Онлайн тренировка на технику | <https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQlQvI> |
| 25.05.2020 | Индивидуальная тренировка на работу с мячем | <https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQlQvI> |
| 27.05.2020 | Индивидуальная тренировка для развития силовых качеств юнных футболистов | <https://www.youtube.com/watch?v=h-rxng1RTwk> |
| 29.05.2020 | Тренировка остановки (приема) летящего мяча: бедром, подъемом и внутренней стороной стопы | <https://www.youtube.com/watch?v=SJjeHk8qHWQ> |