|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата  | План самостоятельных тренировок | Ссылки на материалы |
| 23.03.2020 | Индивидуальная тренировка №110 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> |
| 26.03.2020 | Индивидуальная тренировка для развития силовых качеств юнных футболистов  | <https://www.youtube.com/watch?v=h-rxng1RTwk> |
| 06.04.2020 | Индивидуальная тренировка №110 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> |
| 09.04.2020 | Футбольная тренировка для дома | <https://www.youtube.com/watch?v=jwioTUyOZdE> |
| 13.04.2020 | Индивидуальная тренировка №110 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> |
| 16.04.2020 | Индивидуальная тренировка для развития силовых качеств юнных футболистов  | <https://www.youtube.com/watch?v=h-rxng1RTwk> |
| 20.04.2020 | Просмотр обучающего видео:Академия футбола Урок №11. Финт «Окоча» | <https://fc-zenit.ru/video/42296/> |
| 22.04.2020 | Просмотр обучающего видео:Академия футбола Урок №12. «Финт Зидана» | <https://fc-zenit.ru/video/42295/> |
| 23.04.2020 | Просмотр обучающего видео:Академия футбола Урок №7 «Финт ножницы» | <https://fc-zenit.ru/video/43980/> |
| 27.04.2020 | Тренировка Выносливости| Тест Йо-Йо | <https://www.youtube.com/watch?v=nne_Gs66Lcg> |
| 29.04.2020 | Индивидуальная тренировка на дриблинг | <https://www.youtube.com/watch?v=_P0abmeP_mQ> |
| 30.04.2020 | Просмотр обучающего видео:Уроки «Газпром»-Академии: как правильно отбирать мяч у соперника | <https://www.youtube.com/watch?v=hzoF-Jempgg> |
| 04.05.2020 | 1. Выполнение специальных упражнений:«Отведение стопы» «Вращение стопы»«Пятка-носок»«Пятка-носок с подскоком»«Пятка-носок с подскоком (смена ног)»«Смена внутренней и внешней стороны стопы»«Носок-пятка-внутренняя-внешняя сторона стопы (без подскока)»«Носок-пятка-внутренняя-внешняя сторона стопы (с подскоком)»2. Просмотр обучающего видео:Академия футбола урок №1 «Жонглирование» | <https://www.youtube.com/watch?v=oyAlUd6GWMo&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx><https://www.youtube.com/watch?v=c4AdAtBl3Ec&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=3><https://www.youtube.com/watch?v=c4AdAtBl3Ec&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=3><https://www.youtube.com/watch?v=FegU_xXjs5g&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=4><https://www.youtube.com/watch?v=7CJ5Nu56wBw&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=5><https://www.youtube.com/watch?v=Sf55P3LMjSU&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=6><https://www.youtube.com/watch?v=Kel2cc83jPA&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=7><https://www.youtube.com/watch?v=By5qdB0eIy8&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=8><https://fc-zenit.ru/video/44534/> |
| 06.05.2020 | 1. РАЗМИНКА – динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа – 10 минут.2. ПЛАНКА – 3 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд); ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ С ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА – 2 подхода по 15 секунд (пауза между подходами 30 секунд); БОКОВАЯ ПЛАНКА – 2 подхода по 15 секунд на правый и левый бок (пауза между подходами 30 секунд), 1 минута отдыха – 10 минут.3. ОТЖИМАНИЯ – 3 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд), минута отдыха – 5 минут |  |
| 07.05.2020 | 1. Выполнение специальных упражнений с мячом:«Вращение стопы на мяче»«Толкание мяча «пятка-носок» (без подскока)»«Толкание мяча «пятка-носок» (с подскоком)»«Толкание мяча «пятка-носок» (смена ног)»2. Просмотр обучающего видео:Академия футбола урок №3 «Обыгрыш и отбор мяча» | <https://www.youtube.com/watch?v=F1LVZ3MHW54&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=15><https://www.youtube.com/watch?v=6U89dOLxWkk&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=16><https://www.youtube.com/watch?v=ainGLA1Vsfc&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=17><https://www.youtube.com/watch?v=zR2MgsJpfZo&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=18><https://fc-zenit.ru/video/42292/> |
| 11.05.2020 | 1. ОТЖИМАНИЯ – 3 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд), 1 минута отдыха – 5 минут 2. ПРЕСС – 2 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд); СКАЛОЛАЗ (подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа) – 2 подхода по 15 секунд (пауза между подходами 30 секунд), 1 минута отдыха – 5 минут 3. ПРИСЕДАНИЯ – 2 подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 секунд), 2 минуты отдыха – 5 минут |  |
| 13.05.2020 | 1. Выполнение специальных упражнений с мячом:«Толкание мяча «внешняя-подошва» (с подскоком)»«Толкание мяча «внутренняя-подошва» (с подскоком)»«Толкание мяча «подошва-внутренняя» (с чередованием ног)»«Подошва-подъём, подошва-внутренняя, подошва-внешняя» (с подскоком)2. Просмотр обучающего видео:Академия футбола Урок №5 «Разминка»  | <https://www.youtube.com/watch?v=1oak4RisYPE&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=22><https://www.youtube.com/watch?v=pNz5nzSPcXw&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=23><https://www.youtube.com/watch?v=86BKj2xONxc&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=24><https://www.youtube.com/watch?v=rVt-piUAG3o&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=25><https://fc-zenit.ru/video/42300/> |
| 14.05.2020 | 1. ПЛАНКА – 3 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд); ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ С ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА – 2 подхода по 15 секунд (пауза между подходами 30 секунд);БОКОВАЯ ПЛАНКА – 2 подхода по 15 секунд на правый и левый бок (пауза между подходами 30 секунд), 1 минута отдыха – 10 минут2. ОТЖИМАНИЯ – 3 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд), 1 минута отдыха – 5 минут |  |
| 18.05.2020 | Индивидуальная тренировка для развития силовых качеств юнных футболистов  | <https://www.youtube.com/watch?v=h-rxng1RTwk> |
| 20.05.2020 | Просмотр обучающего видео:Академия футбола Урок №11. Финт «Окоча» | <https://fc-zenit.ru/video/42296/> |
| 21.05.2020 | Просмотр обучающего видео:Академия футбола Урок №12. «Финт Зидана» | <https://fc-zenit.ru/video/42295/> |
| 25.05.2020 | Просмотр обучающего видео:Академия футбола Урок №7 «Финт ножницы» | <https://fc-zenit.ru/video/43980/> |
| 27.05.2020 | 1. Выполнение специальных упражнений с мячом:«Вращение стопы на мяче»«Толкание мяча «пятка-носок» (без подскока)»«Толкание мяча «пятка-носок» (с подскоком)»«Толкание мяча «пятка-носок» (смена ног)»2. Просмотр обучающего видео:Академия футбола урок №3 «Обыгрыш и отбор мяча» | <https://www.youtube.com/watch?v=F1LVZ3MHW54&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=15><https://www.youtube.com/watch?v=6U89dOLxWkk&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=16><https://www.youtube.com/watch?v=ainGLA1Vsfc&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=17><https://www.youtube.com/watch?v=zR2MgsJpfZo&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=18><https://fc-zenit.ru/video/42292/> |
| 28.05.2020 | 1. ОТЖИМАНИЯ – 3 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд), 1 минута отдыха – 5 минут 2. ПРЕСС – 2 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд); СКАЛОЛАЗ (подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа) – 2 подхода по 15 секунд (пауза между подходами 30 секунд), 1 минута отдыха – 5 минут 3. ПРИСЕДАНИЯ – 2 подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 секунд), 2 минуты отдыха – 5 минут |  |