

**Расписание учебно-тренировочных занятий
Тренер: Пустовой С.Г.**

Группа: НП

Дата проведения	Время проведения занятий	1. Видео-урок «ОФП дома»	2. Развитие когнитивных способностей	3. Видео-«Урок развитие техники»	Платформа для Online занятий
Понедельник	16:00-18:15	Беговая разминка в домашних условиях https://vk.com/video1627378_456239324	Блок упражнений для развития когнитивных способностей https://www.youtube.com/watch?v=zPQKxDj7z2U	Беговая разминка в домашних условиях https://vk.com/video1627378_456239324	WhatsApp
Среда	16:00-18:15	Беговая разминка в домашних условиях https://vk.com/video1627378_456239324	Блок упражнений для развития когнитивных способностей https://www.youtube.com/watch?v=zPQKxDj7z2U	Техника футболиста «Липкий мяч» https://www.youtube.com/watch?v=51f8ok547fk	WhatsApp
Пятница	16:00-18:15	Упражнение на укрепление и развитие мышц ног https://www.youtube.com/watch?v=v-lhfTzFuFU	Блок упражнений для развития когнитивных способностей https://www.youtube.com/watch?v=zPQKxDj7z2U	Техника футболиста, координация работы с мячом https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8	WhatsApp
Понедельник	16:00-18:15	Упражнение на укрепление и развитие мышц ног https://www.youtube.com/watch?v=v-lhfTzFuFU	Блок упражнений для развития когнитивных способностей https://www.youtube.com/watch?v=zPQKxDj7z2U	Беговая разминка в домашних условиях https://vk.com/video1627378_456239324	WhatsApp
Среда	16:00-18:15	Беговая разминка в домашних условиях https://vk.com/video1627378_456239324	Блок упражнений для развития когнитивных способностей https://www.youtube.com/watch?v=zPQKxDj7z2U	Техника футболиста, координация работы с мячом https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8	WhatsApp
Пятница	16:00-18:15	Упражнение на укрепление и развитие мышц ног https://www.youtube.com/watch?v=v-lhfTzFuFU	Блок упражнений для развития когнитивных способностей https://www.youtube.com/watch?v=zPQKxDj7z2U	Техника футболиста «Липкий мяч» https://www.youtube.com/watch?v=51f8ok547fk	WhatsApp