

# Расписание учебно-тренировочных занятий

14-21 ноября

Тренер: Атаев Э.С.

Группа: СОГ-2

Дата проведения	Время проведения занятий	1. Видео-урок «ОФП дома»	2. Развитие когнитивных способностей	3. Видео-«Урок развитие техники»	Платформа для Online занятий
Пн.	18:00-19:30	Беговая разминка в домашних условиях <a href="https://vk.com/video1627378_456239324">https://vk.com/video1627378_456239324</a>	Блок упражнений для развития когнитивных способностей <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zPQKxDj7z2U">https://www.youtube.com/watch?v=zPQKxDj7z2U</a>	Техника футболиста «Липкий мяч» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=51f8ok547fk">https://www.youtube.com/watch?v=51f8ok547fk</a>	Whats App
Ср.	18:00-19:30	Упражнение на укрепление и развитие мышц ног <a href="https://www.youtube.com/watch?v=v-lhfTzFuFU">https://www.youtube.com/watch?v=v-lhfTzFuFU</a>	Блок упражнений для развития когнитивных способностей <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zPQKxDj7z2U">https://www.youtube.com/watch?v=zPQKxDj7z2U</a>	Техника футболиста, координация работы с мячом <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8">https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8</a>	Whats App
Пт.	18:00-19:30	Беговая разминка в домашних условиях <a href="https://vk.com/video1627378_456239324">https://vk.com/video1627378_456239324</a>	Блок упражнений для развития когнитивных способностей <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zPQKxDj7z2U">https://www.youtube.com/watch?v=zPQKxDj7z2U</a>	Техника футболиста, координация работы с мячом <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8">https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8</a>	Whats App