

*План график тренировочных занятий группы с. ф.п.с. «ФУТБОЛ» ЮНОШИ .*

*для проведения самостоятельной подготовки в период 04.05.2020-30.05.2020.*

*h*

Вторник 05.05.2020	Задача: совершенствовать технико-тактическую подготовку на фоне развития скоростно-силовых возможностей . <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0">https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0">https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8jRJkwEz6JQ">https://www.youtube.com/watch?v=8jRJkwEz6JQ</a>
Четверг 07.05.2020	Задачи: 1) содействовать развитию ловкости; 2) совершенствовать технику ведения, передач и ударов по мячу ногой и головой. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZJvnixbmiDg">https://www.youtube.com/watch?v=ZJvnixbmiDg</a> . <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fsO4GYn-7UI">https://www.youtube.com/watch?v=fsO4GYn-7UI</a>
Воскресенье 09.05.2020	Задачи: 1) содействовать развитию гибкости и ловкости; <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Y3iMCgNGZo8">https://www.youtube.com/watch?v=Y3iMCgNGZo8</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=b1AuidJg7F8">https://www.youtube.com/watch?v=b1AuidJg7F8</a> 2) совершенствовать технику ведения, передач и ударов по мячу ногой и головой. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1bVGwlQGXIk">https://www.youtube.com/watch?v=1bVGwlQGXIk</a>
Вторник 11.05.2020	Задачи: 1) содействовать развитию общей выносливости <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Qx2VH-W3g5M">https://www.youtube.com/watch?v=Qx2VH-W3g5M</a> ; 2) совершенствовать технико-тактическую подготовку, направленную на развитие аэробной выносливости. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qNpMo8f9J7w">https://www.youtube.com/watch?v=qNpMo8f9J7w</a>
Четверг 13.05.2020	Задачи: 1) содействовать развитию максимальной силы и скоростно-силовых качеств; <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4YVrZi1Yg5U">https://www.youtube.com/watch?v=4YVrZi1Yg5U</a> 2) совершенствовать технико-тактическую подготовку на фоне развития скоростно-силовых способностей. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FwXvsW4hkyw">https://www.youtube.com/watch?v=FwXvsW4hkyw</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=C825i4Vvg_A">https://www.youtube.com/watch?v=C825i4Vvg_A</a>
Воскресенье 16.05.2020	Задачи: 1) содействовать развитию общей выносливости <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Qx2VH-W3g5M">https://www.youtube.com/watch?v=Qx2VH-W3g5M</a> ; 2) совершенствовать технико-тактическую подготовку, направленную на развитие аэробной выносливости. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qNpMo8f9J7w">https://www.youtube.com/watch?v=qNpMo8f9J7w</a>
Вторник 18.05.2020	Задача: совершенствовать технико-тактическую подготовку на фоне развития скоростно-силовых возможностей . <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0">https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8jRJkwEz6JQ">https://www.youtube.com/watch?v=8jRJkwEz6JQ</a>
Четверг 20.05.2020	Задачи: 1) содействовать развитию общей выносливости <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Qx2VH-W3g5M">https://www.youtube.com/watch?v=Qx2VH-W3g5M</a> ; 2) совершенствовать технико-тактическую подготовку, направленную на развитие аэробной выносливости. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qNpMo8f9J7w">https://www.youtube.com/watch?v=qNpMo8f9J7w</a>

Воскресенье 23.05.2020	Задача: совершенствовать технико-тактическую подготовку на фоне развития скоростно-силовых возможностей . <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0">https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0">https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8jRjkwEz6JQ">https://www.youtube.com/watch?v=8jRjkwEz6JQ</a>
Вторник 25.05.2020	Задачи: 1) содействовать развитию гибкости и ловкости; <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Y3iMCgNGZo8">https://www.youtube.com/watch?v=Y3iMCgNGZo8</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=b1AuidJg7F8">https://www.youtube.com/watch?v=b1AuidJg7F8</a> 2) совершенствовать технику ведения, передач и ударов по мячу ногой и головой. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1bVGwIQGXlk">https://www.youtube.com/watch?v=1bVGwIQGXlk</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4F28MzXc_wk">https://www.youtube.com/watch?v=4F28MzXc_wk</a>
Четверг 27.05.2020	Задачи: 1) содействовать развитию ловкости; <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TXcJ4Wqn9Oo">https://www.youtube.com/watch?v=TXcJ4Wqn9Oo</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZJvnixbmiDg">https://www.youtube.com/watch?v=ZJvnixbmiDg</a> 2) совершенствовать технико-тактическую подготовку. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FwXvsW4hkyw">https://www.youtube.com/watch?v=FwXvsW4hkyw</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4brwLkye_yQ">https://www.youtube.com/watch?v=4brwLkye_yQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hlmZYkECvRk">https://www.youtube.com/watch?v=hlmZYkECvRk</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=l3z3axl-zY4">https://www.youtube.com/watch?v=l3z3axl-zY4</a>
Воскресенье 30.05.2020	Задача: совершенствовать технико-тактическую подготовку на фоне развития скоростно-силовых возможностей . <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0">https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8jRjkwEz6JQ">https://www.youtube.com/watch?v=8jRjkwEz6JQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IByeBQa9vNI">https://www.youtube.com/watch?v=IByeBQa9vNI</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fQ3syLkzxCU">https://www.youtube.com/watch?v=fQ3syLkzxCU</a>

## Рекомендуемые фильмы.

КОМАНДА МЕЧТЫ | Короткометражный фильм про футбол

<https://www.youtube.com/watch?v=rbogYA742rg>

Суперкоманда /Metegol/ Смотреть мультфильм в HD

<https://www.youtube.com/watch?v=gWhHXo00Ik0>

МЕЧТА/Короткометражный фильм

[https://www.youtube.com/watch?v=I0icRP7\\_4aE](https://www.youtube.com/watch?v=I0icRP7_4aE)

Златан Начало фильм, 2016

<https://www.youtube.com/watch?v=0Vn5p0KRGkM>