Дата:25.03.2020

Группа Сог-2.

Тренер-преподаватель Окунев А.М.

**Задание № 1.**

**Изучить теоретический материал по теме: «**Зонный варианта игры в обороне».

**Задание № 2.**

**Выполнить разминку (комплекс ОРУ). Беговые упражнения.**

**Выполнить упражнения по ОФП и СФП**: Упражнения для развития гибкости и силы мышц ног.

1. Ноги вытянуть прямо, держа вместе. Потянуться пальцами рук до стоп ног.
2. Развести широко ноги в стороны. Тянуться поочередно пальцами рук к стопе правой ноги, затем, к левой.

1. Становитесь прямо, ноги на ширине плеч. Возьмите в руки мяч, гантели или любой другой утяжелитель.
2. Начинайте опускаться, отводите таз назад. Присядьте максимально глубоко. Носки развёрнуты. Колени двигаются в сторону носков. Не прогибайтесь в пояснице — спина ровная.
3. Сделайте 3-4 подхода по 10—15 повторений.

Передача мяча внутренней и внешней частью стопы. Повторений 30-40 раз.