Дата:25.03.2020

Группа Сог-3.

Тренер-преподаватель Окунев А.М.

**Задание № 1.**

**Изучить теоретический материал по теме: «** Формирование у обучающихся общих знаний о физической подготовке футболиста».

**Задание № 2.**

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

**Выполнить упражнения по ОФП и СФП:** Поднимание туловища из положения лёжа на спине. ( максимальное количество раз за минуту).

Бег с изменением скорости « Челночный бег». . 3 - 4 повторений.

Жонглирование мячом. ( максимальное количество раз).