Дата:28.03.2020

Группа Сог1(мл.возраст) и Сог-3.

Тренер-преподаватель Окунев А.М.

**Задание №1**

**Изучить теоретический материал по теме «**Роль правильного питания в жизни школьника». Формирование у обучающихся общих знаний о физической подготовке футболиста».

**Задание №2**

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

**Выполнить упражнения по ОФП и СФП:**

 Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки. Из упора присев- 10 раз. Из основной стоки 10 раз. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. ( максимальное количество раз за минуту).

 Упражнения на развития мышц ног:

1. Становитесь прямо. Стопы стоят рядом. Поставьте руки на талию.
2. Медленно опускайтесь, при этом пятки отрываются от пола. Постарайтесь опуститься как можно ниже.
3. Выполняйте это упражнение, если уверены в своих спортивных возможностях.
4. Сделайте три подхода по 10 повторений.

Бег с изменением скорости « Челночный бег». . 2- 3 повторений.

Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма.

внешней частью.