План самостоятельной работы группы ТЭ – 4 отделения «Футбол» на 26.03.2020 г.

Тренер – преподаватель Петров А.А.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | Теоретические задания | Пояснения |
| 1 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. |  |
|  | Практические задания | Пояснения |
|  | Техническая подготовка | Задания с мячом выполнять по мере возможности |
| 2 | Удары серединой и боковой частью лба. Выполнение с места в прыжке и без прыжка | Подкидывать мяч вверх, стараться пробить с отскоком от земли |
|  | Индивидуальная физическая подготовка | Пояснения |
| 3 | Бег 3000 метров |  |
| 4 | Различные махи ногами и руками. Наклоны и распрямления. | 10-15 мин |
| 5 | Разведение ног в стороны с сопротивлением | До появления усталости в мышцах |