Дата:25.03.2020

Группа Сог-3 .

Тренер-преподаватель Шевердяев И.Б.

**Задание № 1.**

**Изучить теоретический материал по теме: «** Влияние физических упражнений на организм человека».

**Задание № 2.**

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

**Выполнить упражнения по ОФП и СФП:** Упражнения для развития быстроты.

1. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 сек. Повторить 4—5 раза.
2. Бег с резкими остановками. Повторить 5-6 раз.

Упражнения для самостраховки.

Попеременное и одновременное сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о стол, табуретку, гимнастическую скамейку, пол; то же, но ноги на скамейке или поддерживаются партнером то же с опорой на партнера, лежащего на спине .Темп выполнения упражнений постепенно возрастает.

Остановка мяча внутренней стороной стопы и внешней стороной.