Дата:28.03.2020

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:** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.4 серии по 15 раз.

Выпригивание из положения упор присев. 4 серии по 10 раз.

Упражнения для развития силы мышщ.

1. Становитесь прямо, широко расставьте ноги. Возьмите любой утяжелитель в руки.
2. Медленно сгибайте левое колено и опускайтесь вниз. Левое колено двигается в сторону носка. В нижней точке правая нога должна быть прямой.
3. Вернитесь в исходное положение и проделайте то же самое с правой ногой.
4. Сделайте три подхода по 10—12 повторений на каждую ногу.

Удары по мячу в движении, подъёмом, головой.