Дата:28.03.2020

Группа Нп-3.

Тренер-преподаватель Шевердяев И.Б.

**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:** Приседание с отягощением. Максимальное кол-во раз за минуту. 3 повторения.

Бег с изменением скорости « Челночный бег». 3-4 серии. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. 2-3 серии по 5 раз.

Совершенствование броска мяча из аута. Выполнять правильно бросок, достигая дальности броска.