План самостоятельной работы групп ТЭ – 2 (1 и 2) отделения «Футбол» на 08.04.2020 г.

	ЗАДАНИЯ	
	Разминка	Пояснения
1	Упражнения на координацию	https://youtu.be/rCIzVQjsLpM https://youtu.be/2NavoMY8Yws каждое упражнение повторить 2 раза по 20 повторений на каждую ногу
2	Упражнения на скорость и быстроту ног	https://youtu.be/jMz1kK8e1a4 приседания 4 серии по 15 раз на каждую ногу, «лесенка» 10 раз по два лестничных пролета, прыжки – 4 подхода по 10 раз
	Индивидуальная физическая подготовка	
3	Упражнения на баланс и укрепление мышц корпуса	https://youtu.be/dOGPt8A_md8 соблюдать рекомендации