Дата:14.05.2020

Группа: Сог-1(ст.возраст)

Тренер-преподаватель Окунев А.М.

Задание № 1.

Изучить теоретический материал по теме: «Повторный метод».

https://megaobuchalka.ru/2/19255.html

Задание № 2.

Выполнить разминку (комплекс ОРУ).

Задание № 3.

Легкоатлетические упражнения.

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17226148402523380040&from=tabbar&parent-reqid=1589373563814711-1515533169098711534600303-production-app-host-man-web-yp-180&text=легкоатлетические+упражнения

Задание№4.

Упражнения для развития специальной выносливости.(каждое упражнение по 30-40 секунд)

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10924133794673391616&from=tabbar&text=упражнения+для+развития+специальной+выносливости+в+футболе