Дата:04.02.2022

Группа БУ-2

Тренер-преподаватель Окунев А.М.

**Задание №1.**

Выполнить разминку (комплекс ОРУ). Беговые упражнения.

**Задание №2.**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. 3 серии по 10 раз. Подъём тела лёжа на полу. 2 серии по 15 раз.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17591417227636922764&from=tabbar&parent-reqid=1586517894894315-1569991435479664395600156-production-app-host-man-web-yp-60&text=пресс+скручивание+лежа+на+полу>

**Задание №3.**

Упражнения для развития быстроты. Соблюдаем рекомендации.

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=tb32zKbVALQ&feature=emb_title>

**Задание №4.**

Жонглирование мячом.

<https://www.youtube.com/watch?v=zQ22tAcwdl4>

**Задание № 5.**

**Остановка мяча средней частью подъёма.**

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11659597408559110683&from=tabbar&text=остановка+мяча+в+футболе>