Дата:04.02.2022

Группа СУ-1

Тренер-преподаватель Окунев А.М.

**Задание №1.**

**Теория: Равномерный метод тренировки.**

[**http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/teoriia-fizicheskoi-kultury-i-sporta/2-2-3-metody-napravlennye-na-sovershenstvovanie-dvigatelnykh-navykov-i-razvitie-dvigatelnykh-sposobnostei**](http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/teoriia-fizicheskoi-kultury-i-sporta/2-2-3-metody-napravlennye-na-sovershenstvovanie-dvigatelnykh-navykov-i-razvitie-dvigatelnykh-sposobnostei)

**Задание № 2.**

**Изучить теоретический материал по теме: «Отбор мяча».**

[**https://www.dokaball.com/trenirovki1/programma-podgotovki/561-otbor-myacha**](https://www.dokaball.com/trenirovki1/programma-podgotovki/561-otbor-myacha)

**Задание № 3.**

**Выполнить разминку (комплекс ОРУ). Беговые упражнения.** [**https://yandex.ru/video/preview/?filmId=539356660612219423&from=tabbar&parent-reqid=1586256341598775-789742947966907669700284-prestable-app-host-sas-web-yp-8&text=Выполнить+разминку+%28комплекс+ОРУ%29.+Беговые+упражнения+в+футболе**](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=539356660612219423&from=tabbar&parent-reqid=1586256341598775-789742947966907669700284-prestable-app-host-sas-web-yp-8&text=Выполнить+разминку+%28комплекс+ОРУ%29.+Беговые+упражнения+в+футболе)

**Задание № 4.**

**Комплекс статистических упражнений. Каждое упражнение по 30 секунд.** <https://www.youtube.com/watch?v=gmNT38C1xnA&feature=youtu.be>

**Задание №5.**

Планка на предплечьях. 2 повторения по 20-30 секунд.

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=bqXFdm9l44I&feature=emb_title>