Дата:03.02.2022

Группа СУ-1

Тренер-преподаватель Окунев А.М.

**Задание №1.**

Растяжка, развитие гибкости.

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=198&v=Y3iMCgNGZo8&feature=emb_title>

**Задание №2.**

Упражнения для развития ловкости.

В комплекс упражнений для развития ловкости стоит включить балансирование на ноге. Суть тренировки заключается в следующем. Принимают ровную стойку, широко раскинув руки в стороны. Опору выполняют на одну ногу. Вторую конечность слегка сгибают в колене, удерживая на весу. В такой позиции голову наклоняют вправо и влево, вперед-назад. Взгляд стараются не концентрировать на предметах окружения, что облегчает удержание равновесия. Когда упражнение для развития ловкости начнет даваться легко, занятия начинают выполнять с закрытыми глазами.

**Задание №3**

 Поднимание туловища из положения лёжа на спине. 2 серии по 15 раз.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16334533796327299392&from=tabbar&parent-reqid=1586518789289771-1396231298984890451700276-production-app-host-vla-web-yp-68&text=поднимание+туловища+из+положения+лежа+на+спине+дети>

**Задание №4.**

**Упражнения для развития быстроты. Каждое упражнения по 30 секунд по 2 повторения.**

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4411971685722848572&from=tabbar&text=упражнения+для+развития+быстроты+футбол>