Дата:11.04.2020
Группа Сог-1(ст.возраст) и Сог-2.
Тренер-преподаватель Окунев А.М.

Задание № 1.

Изучить теоретический материал по теме: «Организация соревнования по футболу».

http://footballtrainer.ru/books/football1999/page,2,220-organizaciya-i-provedenie-sorevnovanij-glava-9.html

Задание № 2.

Выполнить разминку (комплекс ОРУ). Беговые упражнения.

Выполнить упражнения по ОФП и СФП: 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

Остановка мяча подошвой .

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6961027169370695201&from=tabbar&parent-reqid=1586518056085129-1483954147268793147200154-production-app-host-man-web-yp-108&text=остановка+мяча+в+футболе

Остановка мяча средней частью подъёма.

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