План самостоятельной работы

групп ТЭ – 2 (1 и 2) отделения «Футбол» тренер Петров А.А. на $18.04.2020~\mathrm{r}$.

	ЗАДАНИЯ	Пояснения
	Разминка	
1	https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q	Соблюдаем рекомендации
	Техническая подготовка	
2	Упражнения в ограниченном пространстве https://youtu.be/5aHwf0OHs1Q	Соблюдаем рекомендации

План самостоятельной работы

группы ТЭ – 4 отделения «Футбол» тренер Петров А.А. на 18.04.2020 г.

	ЗАДАНИЯ	Пояснения
	31 44. 11.23	120/2022
	Разминка	
1	https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q	Соблюдаем рекомендации
	Индивидуальная физическая подготовка	
2	Комплекс упражнений с гантелями (№2) https://youtu.be/PgGMx6w0M4s	Соблюдать рекомендации