План самостоятельной работы групп ТЭ – 2 (1 и 2) отделения «Футбол» на 07.04.2020 г.

	Теоретические задания	Пояснения
1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	
	Практические задания	Пояснения Задания с мячом выполнять по мере возможности
2	Остановка мяча грудью и бедром опускающегося мяча в движении вперёд, назад, в сторону	Подкидывать мяч вверх, останавливать мяч , подготавливая его для последующих действий
3	Удары головой по прыгающему и летящему мячу	Выполнение всех ударов по мячу, придавая различную по крутизне траекторию и различное направление полета
4	Удары носком и пяткой	Выполнение всех ударов по мячу, придавая различную по крутизне траекторию и различное направление полета
	Индивидуальная физическая подготовка	Пояснения
5	Переменный бег на дистанции от 800 до 1500 м	2 повторения в течение дня
6	Прыжки в длину.	2 раза по 15 прыжков
7	Приседания с грузом	4 * 15 раз

План самостоятельной работы группы ТЭ – 4 отделения «Футбол» на 07.04.2020 г.

	Теоретические задания	Пояснения
1	Влияние физических упражнений на организм занимающегося.	
	Практические задания	Пояснения
	Техническая подготовка	Задания с мячом выполнять по мере возможности
2	Удары серединой и боковой частью лба. Выполнение с места в прыжке и без прыжка	Подкидывать мяч вверх, стараться пробить с отскоком от земли
	Индивидуальная физическая подготовка	Пояснения
3	ОРУ	20 мин
4	Различные махи ногами и руками. Наклоны и распрямления.	10-15 мин
5	Разведение ног в стороны с сопротивлением	До появления усталости в мышцах