Группа Нп-3 и Сог-3.
Тренер-преподаватель Шевердяев И.Б .

Задание № 1.

Выполнить разминку (комплекс ОРУ). Беговые упражнения.
https://www.youtube.com/watch?time_continue=735&v=w8s0JckUjkU&feature=emb_title

Задания №2.

Упражнения для развития координации. Каждое упражнения по 30 секунд.
https://vk.com/video-37112441_456241087

Задание №3.

Жонглирование мячом. (обучение).
https://www.youtube.com/watch?time_continue=42&v=B4J0IPwMVnw&feature=emb_title

Задание №4.

Упражнения для развития быстроты. Соблюдаем рекомендации.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=tb32zKbVALQ&feature=emb_title

Задания№5.

Упражнения для развития специальной выносливости.(каждое упражнение по 30-40 секунд)

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10924133794673391616&from=tabbar&text=упражнения+для+развития+специальной+выносливости+в+футболе