Дата:25.04.2020
Группа Сог-3.
Тренер-преподаватель Шевердяев И.Б.

Задание №1.

Выполнить разминку (комплекс ОРУ). Беговые упражнения.

Задание №2.

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

Задание №3.

Упражнения для развития быстроты. Соблюдаем рекомендации.

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

Задание №4.

Жонглирование мячом.

https://www.youtube.com/watch?v=zQ22tAcwdl4

Задание № 5.

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