

Программа дистанционного обучения по легкой атлетике с 13 по 30 апреля 2020 года

(Тренер-преподаватель Федотов Николай Владимирович)

№	Дата	№ Группы	Название темы	Ссылка в интернете
1	15.04.2020г.	1	1. Разминка (упражнения на растягивание мышц) 2. ОРУ 3. СБУ (Специально- беговые упражнения) 4. Заминка (медленный бег)	1. https://youtu.be/MLfXU2vLMMM?t=24 2. https://www.youtube.com/watch?v=AuElfmLRecE 3. https://www.youtube.com/watch?v=nEIt7ZRc2Fo
		2		
		3		
2	17.04.2020г.	1	1. РАЗМИНКА 2. ОФП бегуна со своим весом 3. Медленный бег	1. https://www.youtube.com/watch?v=INyi-5EU1Mk 2. https://www.youtube.com/watch?v=85PnQpOwUvU
		2		
		3		
3	20.04.2020г.	1	1. РАЗМИНКА 2. ОФП упражнения со скакалкой	1. https://www.youtube.com/watch?v=AuElfmLRecE
		2		
		3		

			3. СБУ 4. Медленный бег	
4	22.04.2020г.	1	1.Разминка (упражнения на растягивание мышц) 2.ОРУ 2. СБУ (Специально-беговые упражнения) 3. Заминка (медленный бег)	1. https://youtu.be/MLfXU2vLMMM?t=24 2. https://www.youtube.com/watch?v=AuElfmLRecE 3. https://www.youtube.com/watch?v=nEIt7ZRc2Fo
		2		
		3		
5	24.04.2020г.	1	1.РАЗМИНКА 2.ОФП бегуна со своим весом 3.Медленный бег	1. https://www.youtube.com/watch?v=lNyi-5EU1Mk 2. https://www.youtube.com/watch?v=85PnQpOwUvU
		2		
		3		
6	27.04.2020г.	1	1.РАЗМИНКА 2.ОФП упражнения со скакалкой 3.СБУ 4. Медленный бег	1. https://www.youtube.com/watch?v=AuElfmLRecE 2. https://www.youtube.com/watch?v=85PnQpOwUvU
		2		
		3		
7	29.04.2020г.	1	1.Разминка	1. https://www.youtube.com/watch?v=bPkV6qd_h4c

		2	2. ОФП с	https://i.ytimg.com/an_webp/Y335vv_AKAq/mqdefault_6s.webp?du=3000&sqp:dpgExk1YUnsX5waNiw
		3	отягощениями 3. Заминка	
8	30.04.2020г.	1	1. Медленный бег	1. https://www.youtube.com/watch?v=85PnQpOwUvU 2. https://www.youtube.com/watch?v=wLMLNFLAUQM 3. https://www.youtube.com/watch?v=G4Sd9TxugTk 4. https://www.youtube.com/watch?v=eJ7OVgIyeuE
		2	2. Упражнения со скакалкой	
		3	3. Прыжковые упражнения для развития силы и выносливости	
		2		
		3	4. Заминка	