

**Программа дистанционного обучения по легкой атлетике с 12 по 25 мая 2020 года**

(Тренер-преподаватель Федотов Николай Владимирович)

№	Дата	№ Группы	Название темы	Ссылка в интернете
1	13.05.2020г.	1	1. Разминка (упражнения на растягивание мышц) 2. ОРУ 3. СБУ (Специально-беговые упражнения) 4. Заминка (медленный бег)	1. <a href="https://youtu.be/MLfXU2vLMMM?t=24">https://youtu.be/MLfXU2vLMMM?t=24</a> 2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AuElfmLRecE">https://www.youtube.com/watch?v=AuElfmLRecE</a> 3. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nEIt7ZRc2Fo">https://www.youtube.com/watch?v=nEIt7ZRc2Fo</a>
		2		
		3		
2	15.05.2020г.	1	1. РАЗМИНКА 2. ОФП бегуна со своим весом 3. Медленный бег	1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=INyi-5EU1Mk">https://www.youtube.com/watch?v=INyi-5EU1Mk</a> 2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=85PnQpOwUvU">https://www.youtube.com/watch?v=85PnQpOwUvU</a>
		2		
		3		
3	18.05.2020г.	1	1. РАЗМИНКА  2. ОФП упражнения со скакалкой 3. СБУ 4. Медленный бег	1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AuElfmLRecE">https://www.youtube.com/watch?v=AuElfmLRecE</a>
		2		
		3		
4	20.05.2020г.	1	1. Разминка (упражнения на	1. <a href="https://youtu.be/MLfXU2vLMMM?t=24">https://youtu.be/MLfXU2vLMMM?t=24</a> 2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AuElfmLRecE">https://www.youtube.com/watch?v=AuElfmLRecE</a>
		2		

		3	растягивание мышц) 2.ОРУ 2. СБУ (Специально-беговые упражнения) 3. Заминка (медленный бег)	3. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nEIt7ZRc2Fo">https://www.youtube.com/watch?v=nEIt7ZRc2Fo</a>
5	22.05.2020г.	1	1.РАЗМИНКА 2.ОФП бегуна со своим весом 3.Медленный бег	1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lNyi-5EU1Mk">https://www.youtube.com/watch?v=lNyi-5EU1Mk</a> 2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=85PnQpOwUvU">https://www.youtube.com/watch?v=85PnQpOwUvU</a>
		2		
		3		
6	25.05.2020г.	1	1.РАЗМИНКА  2.ОФП упражнения со скакалкой 3.СБУ 4. Медленный бег	1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AuElmLRecE">https://www.youtube.com/watch?v=AuElmLRecE</a> 2 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=85PnQpOwUvU">https://www.youtube.com/watch?v=85PnQpOwUvU</a>
		2		
		3		
		2		
		3		
		2		
		3		