

Программа дистанционного обучения по легкой атлетике

(Тренер-преподаватель Федотов Николай Владимирович)

№	Дата	№ Группы	Название темы	Ссылка в интернете
1	02.09.2020г.	1	1. Разминка (упражнения на растягивание мышц) 2. ОРУ 3. СБУ (Специально-беговые упражнения)	1. https://youtu.be/MLfXU2vLMMM?t=24 2. https://www.youtube.com/watch?v=AuElfmLRecE 3. https://www.youtube.com/watch?v=nEl7ZRc2Fo
		2		
		3		
2	04.09.2020г.	1	1. Разминка 2. ОФП бегуна со своим весом	1. https://www.youtube.com/watch?v=INyi-5EU1Mk 2. https://www.youtube.com/watch?v=85PnQpOwUvU
		2		
		3		
3	07.09.2020г.	1	1. Разминка 2. ОФП упражнения со скакалкой	1. https://www.youtube.com/watch?v=INyi-5EU1Mk 2. https://www.youtube.com/watch?v=AuElfmLRecE
		2		
		3		
4	09.09.2020г.	1	1. Разминка (упражнения на растягивание мышц) 2. ОРУ 3. СБУ (Специально-беговые упражнения)	1. https://youtu.be/MLfXU2vLMMM?t=24 2. https://www.youtube.com/watch?v=AuElfmLRecE 3. https://www.youtube.com/watch?v=nEl7ZRc2Fo
		2		
		3		

5	11.09.2020г.	1	1.Разминка	1. https://www.youtube.com/watch?v=INyi-5EU1Mk
		2	2.ОФП бегуна со	2. https://www.youtube.com/watch?v=85PnQpOwUvU
		3	своим весом	
6	14.09.2020г.	1	1.Разминка	1. https://www.youtube.com/watch?v=INyi-5EU1Mk
		2	2.ОФП упражнения	2. https://www.youtube.com/watch?v=AuElfmLRecE
		3	со скакалкой 3.СБУ	3. https://www.youtube.com/watch?v=85PnQpOwUvU