

Программа дистанционного обучения по легкой атлетике

(Тренер-преподаватель Кафтанюк Кристина Геннадьевна)

№	Дата	№ Группы	Название темы	Ссылка в интернете
1	20.10.2020г .	1	1. Разминка (упражнения на растягивание мышц) 2. ОРУ СБУ Специально-беговые упражнения)	1. https://www.youtube.com/watch?v=85PnQpOwUvU 2. https://www.youtube.com/watch?v=wLMLNFLAUQM
		2		
2	22.10.2020г .	1	1. Разминка 2. ОФП бегуна со своим весом	1. https://www.youtube.com/watch?v=lNyi-5EU1Mk 2. https://www.youtube.com/watch?v=85PnQpOwUvU
		2		
3	23.10.2020г .	1	1. Разминка 2. ОФП упражнения со скакалкой 3. СБУ	1. https://www.youtube.com/watch?v=lNyi-5EU1Mk 2. https://www.youtube.com/watch?v=AuElfmLRecE 3. https://www.youtube.com/watch?v=nEIt7ZRc2Fo
		2		
4	27.10.2020г .	1	1. Разминка 2. ОРУ 3. СБУ	1. https://youtu.be/MLfXU2vLMMM?t=24 2. https://www.youtube.com/watch?v=AuElfmLRecE 3. https://www.youtube.com/watch?v=nEIt7ZRc2Fo
		2		
5	29.10.2020г .	1	1. Разминка	1. https://www.youtube.com/watch?v=lNyi-5EU1Mk
		2		

			2.ОФП бегуна со своим весом	2. https://www.youtube.com/watch?v=INyi-5EU1Mk
6	30.10.2020г .	1	1. Разминка	1. https://www.youtube.com/watch?v=jEGCotDPnGg
		2	2.ОФП упражнения со скакалкой	2. https://www.youtube.com/watch?v=BHFLW1dF--U