

Программа дистанционного обучения по легкой атлетике

(Тренер-преподаватель Федотов Николай Владимирович)

№	Дата	№ Группы	Название темы	Ссылка в интернете
1	19.10.2020г.	1	1.Разминка (упражнения на растягивание мышц) 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=nEl7ZRc2Fo
		2		
		3		
2	21.10.2020г.	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	23.10.2020г.	1	1. Разминка 2. ОФП упражнения со скакалкой	1. https://youtu.be/MLfXU2vLMMM?t=24 2. https://www.youtube.com/watch?v=AuElfmLRecE
		2		
		3		
4	26.10.2020г.	1	1. Разминка 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	28.10.2020г.	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		
6	30.10.2020г.	1	1.Разминка 2.ОФП упражнения со скакалкой 3.СБУ	1. https://youtu.be/MLfXU2vLMMM?t=24 2. https://www.youtube.com/watch?v=AuElfmLRecE 3. https://www.youtube.com/watch?v=85PnQpOwUvU
		2		
		3		