

Программа дистанционного обучения по легкой атлетике

(Тренер-преподаватель Федотов Николай Владимирович)

№	Дата	№ Группы	Название темы	Ссылка в интернете
1	16.11.2020г.	1	1.Разминка	1. https://youtu.be/MLfXU2vLMMM?t=24
		2	2.ОРУ	2. https://www.youtube.com/watch?v=AuElfmLRecE
		3	3.СБУ (Специально-беговые упражнения)	3. https://www.youtube.com/watch?v=nEIt7ZRc2Fo
2	18.11.2020г.	1	1.Разминка	1. https://www.youtube.com/watch?v=INyi-5EU1Mk
		2	2.ОФП бегуна со своим весом	2. https://www.youtube.com/watch?v=85PnQpOwUvU
		3		
3	20.11.2020г.	1	1.Разминка	1. https://youtu.be/MLfXU2vLMMM?t=24
		2	2.ОФП упражнения со скакалкой	2. https://www.youtube.com/watch?v=AuElfmLRecE
		3		
4	23.11.2020г.	1	1.Разминка	1. https://youtu.be/MLfXU2vLMMM?t=24
		2	(упражнения на растягивание мышц)	
		3	2.ОРУ 3.СБУ	2. https://www.youtube.com/watch?v=AuElfmLRecE 3. https://www.youtube.com/watch?v=nEIt7ZRc2Fo
5	25.11.2020г.	1	1.Разминка	1. https://www.youtube.com/watch?v=INyi-5EU1Mk
		2	2.ОФП бегуна со своим весом	2. https://www.youtube.com/watch?v=85PnQpOwUvU
		3		

6	27.11.2020г.	1	1.Разминка	3. https://youtu.be/MLfXU2vLMMM?t=24
		2		
		3	2.ОФП упражнения со скакалкой 3.СБУ	4. https://www.youtube.com/watch?v=AuElfmLRecE 3. https://www.youtube.com/watch?v=85PnQpOwUvU
7	30.11.2020	1	1.Разминка	1. https://www.youtube.com/watch?v=l5ClsT8_T5c
		2	2. Метание малого мяча стену	2. https://www.youtube.com/watch?v=cfK6apH0kj4
		3		