План

Учебно-тренировочных занятий на период дистанционного обучения

С 19.03.2020 по 12.04.2020 Группа НП-3

Тренера-преподавателя Ананьина А.В.

Отделения легкая атлетика

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | №занятия | Содержание | Раздел подготовки |
| 19.03 | 109 | 1 Теория: Закаливание организма  2 Комплекс ОРУ  3 Комплекс ОФП-1  4 Упражнения с большой амплитудой | Теория  офп |
| 21.03 | 110 | 1 Комплекс ОРУ  2 Комплекс ОФП-2  3 Упражнения с большой амплитудой | офп |
| 23.03 | 111 | 1 Комплекс ОРУ  2 Комплекс ОФП-1  3 Упражнения с большой амплитудой | офп |
| 25.03 | 112 | 1 Комплекс ОРУ  2 Комплекс ОФП-2  3 Упражнения с большой амплитудой | офп |
| 26.03 | 113 | 1 Теория: Закаливание организма  2 Комплекс ОРУ  3 Комплекс ОФП-1  4 Упражнения с большой амплитудой | Теория  офп |
| 28.03 | 114 | 1 Комплекс ОРУ  2 Комплекс ОФП-1  3 Упражнения с большой амплитудой | офп |
| 30.03 | 115 | 1 Комплекс ОРУ  2 Комплекс ОФП-2  3 Упражнения с большой амплитудой | офп |
| 01.04 | 116 | 1 Комплекс ОРУ  2 Комплекс ОФП-1  3 Упражнения с большой амплитудой | офп |
| 02.04 | 117 | 1 Комплекс ОРУ  2 Комплекс ОФП-2  3 Упражнения с большой амплитудой | офп |
| 04.04 | 118 | 1 Комплекс ОРУ  2 Комплекс ОФП-1  3 Упражнения с большой амплитудой | офп |
| 06.04 | 119 | 1 Комплекс ОРУ  2 Комплекс ОФП-2  3 Упражнения с большой амплитудой | офп |
| 08.04 | 120 | 1 Комплекс ОРУ  2 Комплекс ОФП-1  3 Упражнения с большой амплитудой | офп |
| 09.04 | 121 | 1 Комплекс ОРУ  2 Комплекс ОФП-2  3 Упражнения с большой амплитудой | офп |
| 11.04 | 121 | 1 Комплекс ОРУ  2 Комплекс ОФП-1  3 Упражнения с большой амплитудой | офп |