План

Учебно-тренировочных занятий на период дистанционного обучения

С 19.03.2020 по 12.04.2020 Группа СОГ

Тренера-преподавателя Ананьина А.В.

Отделения легкая атлетика

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | №занятия | Содержание | Раздел подготовки |
| 19.03 | 82 | 1 Комплекс ОРУ  2 Комплекс ОФП-1  3 Упражнения с большой амплитудой | офп |
| 23.03 | 83 | 1 Теория: Закаливание организма  2 Комплекс ОРУ  3 Комплекс ОФП-2  4 Упражнения с большой амплитудой | Теория  офп |
| 25.03 | 84 | 1 Теория: Закаливание организма  2 Комплекс ОРУ  3 Комплекс ОФП-1  4 Упражнения с большой амплитудой | Теория  офп |
| 26.03 | 85 | 1 Комплекс ОРУ  2 Комплекс ОФП-2  3 Упражнения с большой амплитудой | офп |
| 30.03 | 86 | 1 Комплекс ОРУ  2 Комплекс ОФП-1  3 Упражнения с большой амплитудой | офп |
| 01.04 | 87 | 1 Комплекс ОРУ  2 Комплекс ОФП-2  3 Упражнения с большой амплитудой | офп |
| 02.04 | 88 | 1 Комплекс ОРУ  2 Комплекс ОФП-1  3 Упражнения с большой амплитудой | офп |
| 06.04 | 89 | 1 Комплекс ОРУ  2 Комплекс ОФП-1  3 Упражнения с большой амплитудой | офп |
| 08.04 | 90 | 1 Комплекс ОРУ  2 Комплекс ОФП-2  3 Упражнения с большой амплитудой | офп |
| 09.04 | 91 | 1 Комплекс ОРУ  2 Комплекс ОФП-1  3 Упражнения с большой амплитудой | офп |
|  |  |  |  |