

Календарно-тематическое планирование
с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий на период с 22.06 по 12.07.2020
тренер-преподаватель: Прядко М.А.

Период работы (дата)	Тема	Содержание занятий
22.06	Группа СО СБУ	Специальные беговые упражнения для техники бега. https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU
	Группа Б-2 СБУ	Специальные беговые упражнения для техники бега. https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU
	Группа Б-3 СБУ	Специальные беговые упражнения для техники бега. https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU
24.06	Группа СО Развитие гибкости	Работаем над гибкостью всего тела. Начинаем осваивать йогу. https://www.youtube.com/watch?v=bDEz-8pILWQ
	Группа Б-2 Развитие гибкости	Работаем над гибкостью всего тела. Начинаем осваивать йогу. https://www.youtube.com/watch?v=bDEz-8pILWQ
26,27.06	Группа Б-3 Развитие гибкости	Работаем над гибкостью всего тела. Начинаем осваивать йогу. https://www.youtube.com/watch?v=bDEz-8pILWQ
29.06	Группа СО ОФП для беговой подготовки	Проработка мышц ног. https://www.youtube.com/watch?v=4LYxyqwkfME
	Группа Б-2 ОФП для беговой подготовки	Проработка мышц ног. https://www.youtube.com/watch?v=4LYxyqwkfME
	Группа Б-3 ОФП для беговой подготовки	Проработка мышц ног. https://www.youtube.com/watch?v=4LYxyqwkfME
01.07	Группа СО СБУ	Продолжаем осваивать специальные беговые упражнения. https://www.youtube.com/watch?v=uxlAuUcUcog
	Группа Б-2 СБУ	Продолжаем осваивать специальные беговые упражнения. https://www.youtube.com/watch?v=uxlAuUcUcog
3,4.07	Группа Б-3 СБУ	Продолжаем осваивать специальные беговые упражнения. https://www.youtube.com/watch?v=uxlAuUcUcog
06.07	Группа СО Развитие гибкости	Работаем над гибкостью позвоночника. https://www.youtube.com/watch?v=D3Ysvoz7I2E
	Группа Б-2 Развитие гибкости	Работаем над гибкостью позвоночника. https://www.youtube.com/watch?v=D3Ysvoz7I2E
	Группа Б-3 Развитие гибкости	Работаем над гибкостью позвоночника. https://www.youtube.com/watch?v=D3Ysvoz7I2E
08.07	Группа СО ОФП	ОФП для беговой подготовки. https://www.youtube.com/watch?v=Q4xNheMszs8
	Группа Б-2 ОФП	ОФП для беговой подготовки. https://www.youtube.com/watch?v=Q4xNheMszs8
10,11.07	Группа Б-3 ОФП	ОФП для беговой подготовки. https://www.youtube.com/watch?v=Q4xNheMszs8

