

Задания дистанционного обучения

для детей спортивно-оздоровительной группы (СОГ)

Тренер: Даньшин Алексей Петрович

Расписание занятий: понедельник, среда, пятница.

ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ПЕРЕЙДИТЕ ПО ССЫЛКЕ:

1.Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ):

<https://youtu.be/qmMyEiCWmkI>

2.Специально-беговые упражнения:

<https://youtu.be/6ODfzVDPz5Q>

3.ОФП для легкоатлетов:

<https://youtu.be/yhPW7LpxaPs>

4.<https://youtu.be/UA5BQEEWpaQ>

5. <https://youtu.be/o5hs3JxYKt8>

6. <https://youtu.be/es9yAsiMuRU>

7.Как правильно бегать и дышать при беге

1. <https://youtu.be/rVWrmN1FSkk>

2. https://youtu.be/_7LlbNGVLzE