

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МОУ ДОД ДЮСШ
 Т.Л. Брызгун
 « 28 » 11 2020 г.



Программа дистанционного обучения
 Тренер-преподаватель Матвеев Р.В.
 Для групп НП (начальной подготовки)

Вторник Бег – 5 мин. ОРУ- 15 мин. Специальные упражнения -15 мин. Прыжковые упражнения-20 мин. Челночный бег-15 мин. Работа с мячом- 15 мин. Заминка -5 мин.	Четверг Бег – 10 мин. ОРУ- 15 мин. Специальные упражнения -15 мин. Челночный бег-15 мин. Силовые упражнения-20 мин. Акробатические упражнения- 15 мин.
Пятница Разминочный бег- 10 мин. Общеразвивающие упражнения-15 мин. Специальные упражнения-15 мин. Индивидуальная работа с мячом- 20 мин. Жонглирование -10 мин. Упражнения на координацию(лесенка)-20 мин.	Суббота Бег – 5 мин. ОРУ- 15 мин. Специальные упражнения -15 мин. Прыжковые упражнения-20 мин. Челночный бег-15 мин. Работа с мячом - 15 мин. Заминка -5 мин.

Директор МОУ ДОД ДЮСШ



Т.Л. Брызгун