

Расписание дистанционных занятий педагога МБОУДО ДТДМ Залалетдинов А.Р.

| Дата | Время | Способ реализации | Программа (год обучения) | Тема | Ресурс/ссылка |
|----------------------|--------------|---|---------------------------------|------------------------|---|
| 08.06 понедельник | 12:00 | Развитие силы и гибкости | Футбол | ОФП | Использование знаний базовых тренировок |
| | | Разбор и выполнение упражнений на технику в домашних условиях | | Тактическая подготовка | https://vk.com/dtdmfoot |
| 09.06 Вторник | 12:00 | Развитие прыгучести и силовой выносливости | Футбол | ОФП | Использование знаний базовых тренировок |
| | | Разбор и выполнение упражнений на технику в домашних условиях | | Тактическая подготовка | https://vk.com/dtdmfoot |
| 10.06 Среда | 12:00 | Развитие координационных способностей | Футбол | ОФП | Использование знаний базовых тренировок |
| | | Развитие силы и гибкости | | Тактическая подготовка | https://vk.com/dtdmfoot |
| 11.06 Четверг | 12:00 | Развитие прыгучести и силовой выносливости | Футбол | ОФП | Использование знаний базовых тренировок |
| | | Разбор и выполнение упражнений на технику в домашних условиях | | Тактическая подготовка | https://vk.com/dtdmfoot |

