**План занятий дистанционного обучения.**

**Шакиров М.Ш.**

**СОГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  №занятий | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения |
|  план | Факт |
|  |  |  |  |  |
| 1 | Гигиена и самоконтроль спортсмена.Самостоятельные занятия спортом. | 2 | 06.04 |  |
| 2 | Развитие скоростно- силовых способностей. Прыжки в длину с места, тройной , пятискок, отжимание. | 2 | 08.04 |  |
| 3 | Развитие скоростно- силовых способностей. Прыжки в длину с места, тройной , пятискок, отжимание | 2 | 10.04 |  |