

Дата	Група	Тема	Домашнє завдання
13.03	122	Професійно -прикладна фізична підготовка ППФП	Комплекс вправ ранкової гімнастики(КВРГ) Згинання та розгинання рук в упорі (3x15разів) КВРГ згинання та розгинання рук в упорі 3x20р.
	321		
	212	Легка атлетика	КВРГ біг на короткі дистанції ( 3x15 м)
16.03	191	Легка атлет.	КВРГ стрибкові та бігові вправи на місці та в русі Біг з прискоренням .Комплекс вправ для розвитку сили ніг: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wtd6xURXkOc">https://www.youtube.com/watch?v=wtd6xURXkOc</a> КВРГ підтягування в висі на переклад.(10-15р.)
	212	Легка атлет.	
	322	Загальна Фізична Підготовка (ЗФП)	
17.03	111	Легка атлет.	КВРГ біг на короткі дистанції (3x15м)
	123	Легка атлет.	Комплекс вправ для розвитку сили ніг <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NkKmY1wWsT0">https://www.youtube.com/watch?v=NkKmY1wWsT0</a> КВРГ вис на зігнутих руках ( 20-40 сек.)
	291	ППФП	
18.03	121	ППФП	КВРГ віджимання в упорі на брусах (15-20 раз)
	391	ППФП	Випади на місці ( по чергово ,10-15 разів)
	191	Легка атлетика	КВРГ Удосконалення бігу на короткі дистанції (старт, фініш)
19.03	123	Легка атлетика	КВРГ човниковий біг (4x9м)
	221	ППФП	Присідання на одній нозі (пістолет)8-10 р. по черзі ліва ,права
20.03	111	Легка атлетика	КВРГ бігові та стрибкові вправи в русі та на місці Комплекс вправ для розвитку ніг : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wtd6xURXkOc">https://www.youtube.com/watch?v=wtd6xURXkOc</a>
	212		
	122	ППФП	КВРГ виконання вправи планка (2x 30 секунд)
	322	ЗФП	КВРГ згинання розгинання рук в упорі (3x25 раз.)