

ОГЛАВЛЕНИЕ

Основы дистанционных занятий со студентами	4
Подготовительная часть занятия.....	4
Основная часть занятия.....	5
Заключительная часть занятия	7
Дневник самоконтроля для дистанционных занятий.....	7
Средства и методы развития силы	10
Средства и методы развития выносливости	12
Средства и методы развития быстроты	15
Средства и методы развития координации	18
Средства и методы развития гибкости	18
Пример фрагмента основной части дистанционного.....	20
Список использованной литературы	23