**Календарно- тематический план дистанционного обучения**

**с 2 по 30 ноября 2020 года по легкой атлетике (с/ходьба)**

группа: УУС-2 г.о.

тренер-преподаватель: Барцайкин Алексей Викторович

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Дата* | *Тема УТЗ* | *Задание обучающимся* | *Рекомендуемая литература, интернет ресурсы* |
| *1.* | *02.11.2020 г.* | *Развитие выносливости и общефизической подготовки.* | *Разминка: бег на месте 5 мин, ОРУ.**Тренировка: 25мин имитация ходьбы; ОФП: пресс/спина в висе 2х15 раз, приседания 2х20р; растяжка.* | *Ютуб видеохостинг «Эффектные упражнения на пресс в домашних условиях»* |
| *2.* | *03.11.2020г.* | *Развитие скоростных качеств.* | *Разминка: бег на месте 10мин, ОРУ, имитация беговых упрж. по 30сек.**Тренировка: имитация ходьбы в быстром темпе 5х2мин. Растяжка.* | *Ютуб видеохостинг «Комплекс упражнений на растяжку и гибкость всего тела»* |
| *3.* | *04.11.2020г.* | *Развитие выносливости.* | *Имитация ходьбы 30 мин, работа над тазом и толчком локтями.**ОФП: выпады 5х50м.Растяжка.* | *Ютуб видеохостинг «Эффектные упражнения на пресс в домашних условиях»* |
| *4.* | *05.11.2020г.* | *Развитие скоростных качеств.* | *Разминка: бег на месте 10мин, ОРУ, имитация беговых упрж. по 30сек.**Тренировка: имитация ходьбы в темпе 2х5мин (восст.так же) Растяжка.* | *Ютуб видеохостинг «15 упражнений с резинами на все группы мышц»* |
| *5.* | *06.11.2020г.* | *Развитие выносливости и общефизической подготовки.* | *Разминка: бег на месте 10мин, ОРУ.**Тренировка: имитация ходьбы 30мин, ОФП: пресс/спина в висе 2х15р, выпрыгивания из полного приседа на месте 2х15.**Растяжка.* | *Ютуб видеохостинг «Как накачать спину дома.4 упражнения для спины в домашних условиях»* |
| *6.* | *09.11.2020г.* | *Развитие выносливости и общефизической подготовки.* | *Разминка: бег на месте 7мин, ОРУ.**Тренировка: имитация ходьбы 25мин, ОФП: пресс/спина в висе 2х15р, приседания 2х20р, имитация с резиной 3х1мин.Растяжка.* | *Ютуб видеохостинг «Как накачать ноги дома? прокачка ног со своим весом без экипировки»* |
| *7.* | *10.11.2020г.* | *Развитие скоростных качеств.* | *Разминка: бег на месте 10мин, ОРУ, имитация беговых упрж. по 30сек.**Тренировка: имитация ходьбы в темпе 6х2мин. (восст.так же) Растяжка* | *Ютуб видеохостинг «15 упражнений с резинами на все группы мышц»* |
| *8.* | *11.11.2020г.* | *Развитие выносливости и общефизической подготовки.* | *Разминка: бег на месте 7мин, ОРУ**Тренировка: имитация ходьбы 30мин; ОФП: пресс/спина 2х15р, разножка 2х25р, на руки с резиной 3х1мин.* *Растяжка.* | *Ютуб видеохостинг «Как накачать спину дома.4 упражнения для спины в домашних условиях»* |
| *9.* | *12.11.2020г.* | *Развитие выносливости.* | *Имитация ходьбы 35 мин. Свободно по самочувствию. ОФП: пресс/спина в висе 2х15р.Растяжка.* | *Ютуб видеохостинг «Эффектные упражнения на пресс в домашних условиях»* |
| *10.* | *13.11.2020г.* | *Развитие выносливости и общефизической подготовки.* | *Разминка: бег на месте 7мин, ОРУ.**Тренировка: имитация ходьбы 25мин.ОФП: выпрыгивания на месте 3х20р, приседания 3х15р, отжимания 3х10р. Растяжка* | *Ютуб видеохостинг «Как накачать ноги дома? прокачка ног со своим весом без экипировки»* |
| *11.* | *16.11.2020г.* | *Развитие скоростных качеств.* | *Разминка: бег на месте 10мин; ОРУ, имитация беговых упрж. По 30сек.**Тренировка: имитация ходьбы в темпе 5х2мин. (восст. так же) Растяжка.* | *Ютуб видеохостинг «Комплекс упражнений на растяжку и гибкость всего тела»* |
| *12.* | *17.11.2020г.* | *Развитие выносливости и общефизической подготовки.* | *Кросс 40 мин, ОФП: прыжки в лесенку через 1 ступеньку 5 серий. Растяжка* | *Ютуб видеохостинг «Как накачать ноги дома? прокачка ног со своим весом без экипировки»* |
| *13.* | *18.11.2020г.* | *Развитие выносливости и общефизической подготовки.* | *Разминка: 2км, ОРУ.**Тренировка: 6км по 5.00. ОФП: пресс/спина 2х15, приседания 2х20р. Растяжка* | *Ютуб видеохостинг «Эффектные упражнения на пресс в домашних условиях»* |
| *14.* | *19.11.2020г.* | *Развитие выносливости и общефизической подготовки.* | *Кросс 30мин, ОФП: на пресс/спину в висе 2х15р, выпады 3 серии по 40м. Растяжка* | *Ютуб видеохостинг «Комплекс упражнений на растяжку и гибкость всего тела»* |
| *15.* | *20.11.2020г.* | *Развитие скоростных качеств.* | *Разминка: 3км ОРУ, СБУ,2х100м**Тренировка:3х800м, восстановление 400м. Растяжка* | *Ютуб видеохостинг «Комплекс упражнений на растяжку и гибкость всего тела»* |
| *16.* | *23.11.2020г.* | *Развитие выносливости и общефизической подготовки.* | *Разминка: 2км, ОРУ**Тренировка: 5км бег по 5.00, ОФП: пресс/спина 3х20р, выпады 3х50м, подтягивания 2х10р, отжимания 2х15р. Растяжка.* | *Ютуб видеохостинг «Как накачать спину дома.4 упражнения для спины в домашних условиях»* |
| *17.* | *24.11.2020г.* | *Развитие скоростных качеств.* | *Разминка: бег 3км, ОРУ, беговые упрж.**Тренировка: 2х1000м по 4.00. Растяжка* | *Ютуб видеохостинг «Комплекс упражнений на растяжку и гибкость всего тела»* |
| *18.* | *25.11.2020г.* | *Развитие выносливости и общефизической подготовки* | *Разминка: 2км, ОРУ**Тренировка: бег 6км по 5.00, ОФП: разножка 2х25р, выпады 2х50м, отжимания 2х15р. Растяжка.* | *Ютуб видеохостинг «Как накачать ноги дома? прокачка ног со своим весом без экипировки»* |
| *19.* | *26.11.2020г.* | *Развитие выносливости.* | *Кросс 40 мин по самочувствию. Растяжка.* | *Ютуб видеохостинг «Разбор техники спортивной ходьбы»* |
| *20.* | *27.11.2020г.* | *Развитие выносливости и общефизической подготовки.* | *Разминка: бег на месте 7мин, ОРУ.**Тренировка: имитация ходьбы 25мин, ОФП: пресс/спина в висе 2х15р, приседания 2х20р, имитация с резиной 3х1мин.Растяжка.* | *Ютуб видеохостинг «Как накачать ноги дома? прокачка ног со своим весом без экипировки»* |
| *21.* | *30.11.2020г.* | *Развитие скоростных качеств.* | *Разминка: бег на месте 10мин, ОРУ, имитация беговых упрж. по 30сек.**Тренировка: имитация ходьбы в темпе 6х2мин. (восст.так же) Растяжка* | *Ютуб видеохостинг «15 упражнений с резинами на все группы мышц»* |

 **Приложение №1**

1.Упражнения на пресс- <https://www.youtube.com/watch?v=9ruaA5GPios>

2.Упражнения на растяжку- <https://www.youtube.com/results?search_query=упражнения+на+растяжку&pbjreload=10>

3.Упражнения на спину- <https://www.youtube.com/results?search_query=упражнения+на+спину+дома>

4.Упражнения на ноги- <https://www.youtube.com/results?search_query=упражнения+на+ноги+дома>

5.Упражнения с резиной- <https://www.youtube.com/results?search_query=упражнения+с+резиной+для+легкоатлетов>

6.Техника спортивной ходьбы- https://www.youtube.com/watch?v=aFPAA2xg7AY