**Календарно- тематический план дистанционного обучения**

**с 1 по 28 февраля 2021 года по легкой атлетике**

группа: УТГ, ГНП

тренер-преподаватель: Сотникова Наталья Дмитриевна

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема УТЗ | Задание обучающимся | Рекомендуемая литература, интернет ресурсы |
| 1. | 01.02.2021 г. | Развитие выносливости и общефизической подготовки. | Разминка: бег на месте 1 мин, ОРУ.  Тренировка: ОФП, растяжка. | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQg |
| 2. | 02.02.2021г. | Развитие выносливости и общефизической подготовки. | Разминка: бег на месте 1 мин, ОРУ, имитация беговых упрж. по 30сек.  Тренировка: ОФП. Растяжка. | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQg |
| 3. | 03.02.2021г. | Развитие выносливости и общефизической подготовки. | Разминка: хлопки руками в прыжке-1  ОФП.Растяжка. | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQg |
| 4. | 04.02.2021г. | Развитие выносливости и общефизической подготовки. | Разминка: бег на месте 1 мин, ОРУ.  Тренировка: ОФП, растяжка. | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQg |
| 5. | 05.02.2021г. | Развитие выносливости и общефизической подготовки. | Разминка: бег на месте 1 мин, ОРУ.  Тренировка: ОФП, растяжка. | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQg |
| 6. | 08.02.2021г. | Развитие выносливости и общефизической подготовки. | Разминка: бег на месте 1 мин, ОРУ.  Тренировка: ОФП, растяжка. | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQg |
| 7. | 09.02.2021г. | Развитие скоростных качеств. | Разминка: бег на месте 10мин, ОРУ, имитация беговых упрж. по 30сек.  Тренировка: ОФП. (восст) Растяжка | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQg |
| 8. | 10.02.2021г. | Развитие выносливости и общефизической подготовки. | Разминка: бег на месте 10мин, ОРУ, имитация беговых упрж. по 30сек.  Тренировка: ОФП. (восст.так же) Растяжка | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQg |
| 9. | 11.02.2021г. | Развитие выносливости. | Разминка: бег на месте 10мин, ОРУ, имитация беговых упрж. по 30сек.  Тренировка: ОФП. (восст) Растяжка | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQg |
| 10. | 12.02.2021г. | 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 канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQg |
| 11. | 15.02.2021. | Развитие скоростных качеств. | Разминка: бег на месте 10мин, ОРУ, имитация беговых упрж. по 30сек.  Тренировка: ОФП. (восст) Растяжка | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQg |
| 12. | 16.02.2021г. | Развитие выносливости и общефизической подготовки. | Разминка: бег на месте 10мин, ОРУ, имитация беговых упрж. по 30сек.  Тренировка: ОФП. (восст) Растяжка | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQg |
| 13. | 17.02.2021г. | Развитие выносливости и общефизической подготовки. | Разминка: бег на месте 5мин, ОРУ, имитация беговых упрж. по 30сек.  Тренировка: ОФП. Растяжка | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQg |
| 14. | 18.02.2021г. | Развитие выносливости и общефизической подготовки. | Разминка: бег на месте 5мин, ОРУ, имитация беговых упрж. по 30сек.  Тренировка: ОФП. Растяжка | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQg |
| 15. | 19.02.2021г. | Развитие скоростных качеств. | Разминка: 2км ОРУ, СБУ,2х100м  Тренировка:3х800м, восстановление 400м. Растяжка | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQg |
| 16. | 22.02.2021г. | 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 канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQg |
| 17. | 23.02.2021г. | Развитие скоростных качеств. | Разминка: 1км, ОРУ  Тренировка: 5км, ОФП (тонус). Растяжка. | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQg |
| 18. | 24.02.2021г. | Развитие выносливости и общефизической подготовки | Разминка: бег на месте 10мин, ОРУ, имитация беговых упрж. по 30сек.  Тренировка: ОФП. (восст) Растяжка | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQg |
| 19. | 25.02.2021г. | Развитие выносливости. | Разминка: бег на месте 10мин, ОРУ, имитация беговых упрж. по 30сек.  Тренировка: ОФП. (восст) Растяжка | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQg |
| 20. | 26.02.2021г. | 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 канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQg |

**Приложение №1**

https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQg