**Календарно- тематический план дистанционного обучения**

**с 1 по 31 декабря 2021 года по легкой атлетике**

группа: БУС-2, БУС-4

тренер-преподаватель: Сотникова Наталья Дмитриевна

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема УТЗ | Задание обучающимся | Рекомендуемая литература, интернет ресурсы |
| 1. | 01.12.2021 г. | Развитие выносливости и общефизической подготовки. | Разминка: бег на месте 3 мин, ОРУ.Тренировка: ОФП, растяжка. | Ютуб канал: <https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt_ZOBMFdQg>ZOOM |
| 2. | 02.12.2021г. | Развитие выносливости и общефизической подготовки. | Разминка: бег на месте 5 мин, ОРУ, имитация беговых упрж. по 1мин.Тренировка: ОФП. Растяжка. | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQgZOOM |
| 3. | 03.12.2021г. | Развитие выносливости и общефизической подготовки. | Разминка: хлопки руками в прыжке-2 мин с отдыхомОФП.Растяжка. | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQgZOOM |
| 4. | 04.12.2021г. | Развитие выносливости и общефизической подготовки. | Разминка: бег на месте 1 мин, ОРУ.Тренировка: ОФП, растяжка. | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQgZOOM |
| 5. | 06.12.2021г. | Развитие выносливости и общефизической подготовки. | Разминка: бег на месте 3 мин, ОРУ.Тренировка: ОФП, растяжка. | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQgZOOM |
| 6. | 07.12.2021г. | Развитие выносливости и общефизической подготовки. | Разминка: бег на месте 3 мин, ОРУ.Тренировка: ОФП, растяжка. | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQgZOOM |
|  | 08.12.2021г. | Развитие выносливости и общефизической подготовки. | Разминка: бег на месте 3 мин, ОРУ.Тренировка: ОФП, растяжка. | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQgZOOM |
|  | 09.12.2021г. | Развитие выносливости и общефизической подготовки. | Разминка: бег на месте 3 мин, ОРУ.Тренировка: ОФП, растяжка. | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQgZOOM |
|  | 10.12.2021г. | Развитие выносливости и общефизической подготовки. | Разминка: бег на месте 3 мин, ОРУ.Тренировка: ОФП, растяжка. | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQgZOOM |
|  | 11.12.2021г. | Развитие выносливости и общефизической подготовки. | Разминка: бег на месте 3 мин, ОРУ.Тренировка: ОФП, растяжка. | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQgZOOM |
|  | 13.12.2021г. | Развитие выносливости и общефизической подготовки. | Разминка: бег на месте 3 мин, ОРУ.Тренировка: ОФП, растяжка. | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQgZOOM |
|  | 14.12.2021г. | Развитие выносливости и общефизической подготовки. | Разминка: бег на месте 3 мин, ОРУ.Тренировка: ОФП, растяжка. | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQgZOOM |
|  | 15.12.2021г. | Развитие выносливости и общефизической подготовки. | Разминка: бег на месте 3 мин, ОРУ.Тренировка: ОФП, растяжка. | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQgZOOM |
|  | 16.12.2021г. | Развитие выносливости и общефизической подготовки. | Разминка: бег на месте 5 мин, ОРУ.Тренировка: ОФП, растяжка. | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQgZOOM |
|  | 17.12.2021г. | Развитие выносливости и общефизической подготовки. | Разминка: бег на месте 2мин, ОРУ.Тренировка: ОФП, растяжка. | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQgZOOM |
|  | 18.12.2021г. | Развитие выносливости и общефизической подготовки. | Разминка: бег на месте 3 мин, ОРУ.Тренировка: ОФП, растяжка. | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQgZOOM |
|  | 20.12.2021г. | Развитие выносливости и общефизической подготовки. | Разминка: бег на месте 5 мин, ОРУ.Тренировка: ОФП, растяжка. | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQgZOOM |
|  | 21.12.2021г. | Развитие выносливости и общефизической подготовки. | Разминка: бег на месте 2 мин, ОРУ.Тренировка: ОФП, растяжка. | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQgZOOM |
|  | 22.12.2021г. | Развитие выносливости и общефизической подготовки. | Разминка: бег на месте 3 мин, ОРУ.Тренировка: ОФП, растяжка. | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQgZOOM |
|  | 23.12.2021г. | Развитие выносливости и общефизической подготовки. | Разминка: бег на месте 1 мин, ОРУ.Тренировка: ОФП, растяжка. | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQgZOOM |
|  | 24.12.2021г. | Развитие выносливости и общефизической подготовки. | Разминка: бег на месте 1 мин, ОРУ.Тренировка: ОФП, растяжка. | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQgZOOM |
|  | 25.12.2021г.  | Развитие выносливости и общефизической подготовки. | Разминка: бег на месте 1 мин, ОРУ.Тренировка: ОФП, растяжка. | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQgZOOM |
|  | 27.12.2021г. | Развитие выносливости и общефизической подготовки. | Разминка: бег на месте 2 мин, ОРУ.Тренировка: ОФП, растяжка. | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQgZOOM |
|  | 28.12.2021г. | Развитие выносливости и общефизической подготовки. | Разминка: бег на месте 3мин, ОРУ.Тренировка: ОФП, растяжка. | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQgZOOM |
|  | 29.12.2021г. | Развитие выносливости и общефизической подготовки. | Разминка: бег на месте 1 мин, ОРУ.Тренировка: ОФП, растяжка. | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQgZOOM |
|  | 30.12.2021г. | Развитие выносливости и общефизической подготовки. | Разминка: бег на месте 5 мин, ОРУ.Тренировка: ОФП, растяжка. | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQgZOOM |
|  | 31.12.2021г. | Развитие выносливости и общефизической подготовки. | Разминка: бег на месте 3 мин, ОРУ.Тренировка: ОФП, растяжка. | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQgZOOM |

 **Приложение №1**

<https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt_ZOBMFdQg>

Zoom