**Календарно- тематический план дистанционного обучения**

**с 25 апреля по 8 октября 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. | 25.09.2021 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 |
| 2. | 27.09.2021г. | 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\_ZOBMFdQg |
| 3. | 28.09.2021г. | Развитие выносливости и общефизической подготовки. | Разминка: хлопки руками в прыжке-2 мин с отдыхом  ОФП.Растяжка. | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQg |
| 4. | 29.09.2021г. | 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. | 30.09.2021г. | Развитие выносливости и общефизической подготовки. | Разминка: бег на месте 3 мин, ОРУ.  Тренировка: ОФП, растяжка. | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQg |
| 6. | 01.09.2021г. | 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. | 02.09.2021г. | Развитие скоростных качеств. | Разминка: бег на месте 5мин, ОРУ, имитация беговых упрж. по 30сек.  Тренировка: ОФП. (восст) Растяжка | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQg |
| 8. | 04.09.2021г. | Развитие выносливости и общефизической подготовки. | Разминка: бег на месте 3 мин, ОРУ, имитация беговых упрж. по 30сек.  Тренировка: ОФП. (восст.) Растяжка | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQg |
| 9. | 05.09.2021г. | Развитие выносливости. | Разминка: бег на месте 3-5 мин, ОРУ, имитация беговых упрж. по 30сек.  Тренировка: ОФП. (восст) Растяжка | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQg |
| 10. | 07.09.2021г. | Развитие выносливости и общефизической подготовки. | Разминка: бег на месте 7мин, ОРУ.  Тренировка:ОФП: выпрыгивания на месте 3х20р, приседания 3х15р, отжимания 3х10р. Растяжка | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQg |
| 11. | 08.09.2021. | 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 |

**Приложение №1**

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