**Календарно- тематический план дистанционного обучения**

**с 8 по 13 ноября 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. | 08.11.2021 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. | 09.11.2021г. | 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  ZOOM |
| 3. | 10.11.2021г. | 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  ZOOM |
| 4. | 11.11.2021г. | Развитие выносливости и общефизической подготовки. | Разминка: бег на месте 1 мин, ОРУ.  Тренировка: ОФП, растяжка. | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQg  ZOOM |
| 5. | 12.11.2021г. | Развитие выносливости и общефизической подготовки. | Разминка: бег на месте 3 мин, ОРУ.  Тренировка: ОФП, растяжка. | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQg  ZOOM |
| 6. | 13.11.2021г. | Развитие выносливости и общефизической подготовки. | Разминка: бег на месте 1 мин, ОРУ.  Тренировка: ОФП, растяжка. | Ютуб канал: https://www.youtube.com/channel/UC5hG8T73u7wpSt\_ZOBMFdQg  ZOOM |

**Приложение №1**

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

Zoom