

## Программа дистанционного обучения по легкой атлетике

(Тренер-преподаватель Кафтанюк Кристина Геннадьевна)

№	Дата	№ Группы	Название темы	Ссылка в интернете
1	17.11.2020г	1	1. Разминка 2. Беговые упражнения	1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=15ClST8T5c">https://www.youtube.com/watch?v=15ClST8T5c</a> 2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=23B_nvMAy0w">https://www.youtube.com/watch?v=23B_nvMAy0w</a>
		2		
2	19.11.2020г	1	1. Разминка  2. ОФП бегуна со своим весом	1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=INyi-5EU1Mk">https://www.youtube.com/watch?v=INyi-5EU1Mk</a> 2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=85PnQpOwUvU">https://www.youtube.com/watch?v=85PnQpOwUvU</a>
		2		
3	20.11.2020г	1	1. Метание малого мяча в стену  2. Беговые упражнения (подскоки)	1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cfK6apH0kj4">https://www.youtube.com/watch?v=cfK6apH0kj4</a> 2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ECdGu7yrlq4">https://www.youtube.com/watch?v=ECdGu7yrlq4</a>
		2		
4	24.11.2020г	1	1. Разминка (упражнения на растягивание мышц) 2. ОРУ СБУ Специально-беговые упражнения)	1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=85PnQpOwUvU">https://www.youtube.com/watch?v=85PnQpOwUvU</a> 2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wLMLNFLAUQM">https://www.youtube.com/watch?v=wLMLNFLAUQM</a>
		2		
5	26.11.2020г	1	1. Разминка	1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=INyi-5EU1Mk">https://www.youtube.com/watch?v=INyi-5EU1Mk</a>
		2		

			2. Беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра)	2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1S61EKyr0DE">https://www.youtube.com/watch?v=1S61EKyr0DE</a>
6	27.11.2020г	1	1. Разминка	1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jEGCotDPnGg">https://www.youtube.com/watch?v=jEGCotDPnGg</a>
		2	2. Стартовый разгон	2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BLCp gT7tOU4">https://www.youtube.com/watch?v=BLCp gT7tOU4</a>