**План работы секции «Легкая атлетика» в условиях дистанционного обучения с 06.04.20 по 30.04.20**

Руководитель секции: Макарев Д.Н.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Предмет учебного плана/ Вид спорта** | **группа** | **Дни проведения занятий** | **Время проведения занятий** | **Используемые ресурсы для изучения материала** | **Используемые ресурсы для выполнения домашнего задания** | **Платформа для онлайн уроков** | **Интернет платформа тренера для консультаций** |
| **1** | Лёгкая атлетика | Спортивно оздоровительная | 07.04.20 | 15:00-16:30 | <https://www.youtube.com/watch?v=3EPXCKKu6xQ&feature=youtu.be>Упражнения для всех групп мышц | <https://www.youtube.com/watch?v=8xeMBUCWqbQ&feature=youtu.be> | Соц. Сеть вконтакте | Соц. Сеть вконтакте |
| **2** | Лёгкая атлетика | Спортивно оздоровительная | 08.04.20 | 15:00-16:30 | <https://www.youtube.com/watch?v=xlm_re0m42Q&feature=youtu.be>Упражнения для всех групп мышц | <https://www.youtube.com/watch?v=8xeMBUCWqbQ&feature=youtu.be> | Соц. Сеть вконтакте | Соц. Сеть вконтакте |
| **3** | Лёгкая атлетика | Спортивно оздоровительная | 09.04.20 | 15:00-16:30 | <https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/>Упражнения для ног с 1-10 | <https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/>Выполнить 3 подхода по 15 раз | Соц. Сеть вконтакте | Соц. Сеть вконтакте |
| **4** | Лёгкая атлетика | Спортивно оздоровительная | 14.04.20 | 15:00-16:30 | <https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/>Упражнения для пресса 11-20 | <https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/>Выполнить 3 подхода по 15 раз | Соц. Сеть вконтакте | Соц. Сеть вконтакте |
| **5** | Лёгкая атлетика | Спортивно оздоровительная | 15.04.20 | 15:00-16:30 | <https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/>Упражнения для спины 21-30 | <https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/>Выполнить 3 подхода по 15 раз | Соц. Сеть вконтакте | Соц. Сеть вконтакте |
| **6** | Лёгкая атлетика | Спортивно оздоровительная | 16.04.20 | 15:00-16:30 | <https://marathonec.ru/10-strength-exercises-for-runners/>Упражнения бегуна | <https://marathonec.ru/10-strength-exercises-for-runners/>Выполнить по 30 раз | Соц. Сеть вконтакте | Соц. Сеть вконтакте |
| **7** | Лёгкая атлетика | Спортивно оздоровительная | 21.04.20 | 15:00-16:30 | <https://lifehacker.ru/silovye-uprazhneniya-dlya-begunov/>Упражнения бегуна | <https://lifehacker.ru/silovye-uprazhneniya-dlya-begunov/>Выполнить по 20 раз | Соц. Сеть вконтакте | Соц. Сеть вконтакте |
| **8** | Лёгкая атлетика | Спортивно оздоровительная | 22.04.20 | 15:00-16:30 | <https://marathonec.ru/10-strength-exercises-for-runners/>Упражнения бегуна | <https://marathonec.ru/10-strength-exercises-for-runners/>Выполнить по 30 раз | Соц. Сеть вконтакте | Соц. Сеть вконтакте |
| **9** | Лёгкая атлетика | Спортивно оздоровительная | 23.04.20 | 15:00-16:30 | <https://lifehacker.ru/silovye-uprazhneniya-dlya-begunov/>Упражнения бегуна | <https://lifehacker.ru/silovye-uprazhneniya-dlya-begunov/>Выполнить по 20 раз | Соц. Сеть вконтакте | Соц. Сеть вконтакте |
| **10** | Лёгкая атлетика | Спортивно оздоровительная | 28.04.20 | 15:00-16:30 | <https://www.cosmo.ru/health/sport/uprazhneniya-dlya-plech-v-domashnih-usloviyah/>Упражнения для верхнего плечевого пояса | <https://www.cosmo.ru/health/sport/uprazhneniya-dlya-plech-v-domashnih-usloviyah/>Выполнить по 40 раз | Соц. Сеть вконтакте | Соц. Сеть вконтакте |
| **11** | Лёгкая атлетика | Спортивно оздоровительная | 29.04.20 | 15:00-16:30 | <https://www.youtube.com/watch?v=rQRRJad9Y2A>Силовая ОФП тренировка | <https://www.youtube.com/watch?v=rQRRJad9Y2A>Выполнить по 15 раз | Соц. Сеть вконтакте | Соц. Сеть вконтакте |
| **12** | Лёгкая атлетика | Спортивно оздоровительная | 30.04.20 | 15:00-16:30 | <https://marathonec.ru/10-strength-exercises-for-runners/>Упражнения бегуна | <https://marathonec.ru/10-strength-exercises-for-runners/>Выполнить по 30 раз | Соц. Сеть вконтакте | Соц. Сеть вконтакте |