

**Задания дистанционного обучения  
для детей группы начальной подготовки (ТЭП-1)  
по легкой атлетике**

**Тренер: Даньшин Алексей Петрович**

Расписание занятий: понедельник, вторник, среда, пятница.

1. Влияние легкой атлетики на организм человека.

[https://vk.com/video-185601331\\_456239097](https://vk.com/video-185601331_456239097)

2. Специально-беговые упражнения:

<https://youtu.be/6ODfzVDPz5Q>

3. Комплекс ОФП для бегунов.

<https://youtu.be/T4JcLQmkFOI>

4. Тренировка ОФП в домашних условиях для поддержания силового тонуса легкоатлета.

[https://vk.com/video-109908231\\_456239153](https://vk.com/video-109908231_456239153)