

**Задания дистанционного обучения  
для детей учебно-тренировочной группы (ТЭП-5)  
по легкой атлетике**

**Тренер: Даньшин Алексей Петрович**

Расписание занятий: понедельник, вторник, среда, четверг, пятница, суббота.

1.Разминка общеразвивающих упражнений без предметов.

<https://youtu.be/kNkg-rvDRKU>

2.Комплекс ОФП и СБУ для бега.

<https://youtu.be/nElt7ZRc2Fo>

3.Специально-беговые упражнения:

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

4.10 интересных фактов о легкой атлетике.

<https://youtu.be/ctsVzLEtq4U>

5.Разновидности бега.

<https://youtu.be/16-3WX6whbU>