**План занятий по легкой атлетике на сентябрь 2020 года**

**тренера-преподавателя Нечаева Александра Петровича**

Место проведения: стадион «Туймаада»

**Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа | Объем работы | |
| 7.09.2020  14.09.2020  21.09.2020  28.09.2020 | БУС-1  БУС-3 | 1.Разминка | 10 мин | БУС-1 | БУС-3 |
| 2.СБУ | 2х50 метров | 2 часов | 3 часа |
| 3.Барьерные упражнения | 50 барьеров |  | |
| 4.Спринт с разных стартовых положений | 6х20 метров |
| 5.Игра | 15 мин |
| 6.Заминка, растяжка | 15 мин |

**Среда**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа | Объем работы | |
| 2.09.2020  9.09.2020  16.09.2020  23.09.2020  30.09.2020 | БУС-1  БУС-3 | 1.Разминка | 10 мин | БУС-1 | БУС-3 |
| 2.СБУ | 2х50 метров | 2 часов | 3 часа |
| 3.ОФП | 40 мин |  | |
| 4.Работа на лестнице | 30 мин |
| 5.Игра | 30 мин |
| 6. Заминка, растяжка | 15 мин |

**Четверг**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа | Объем работы |
| 3.09.2020  10.09.2020  17.09.2020  24.09.2020 | БУС-3 | 1.Разминка | 20 мин | БУС-3 |
| 2.СБУ | 2х50 метров | 3 часа |
| 3.Барьерные упражнения | 200 барьеров |
| 4.Спринт | 6х60 метров |
| 5.ОФП | 30 мин |
| 6.Игра | 30 мин |

**Суббота**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа | Объем работы | |
| 5.09.2020  12.09.2020  19.09.2020  26.09.2020 | БУС-1  БУС-3 | 1.Разминка | 15 мин | БУС-1 | БУС-3 |
| 2.СБУ | 2х50 метров | 2 часов | 3 часа |
| 3.ОФП | 30 мин |  | |
| 4.Работа на лестнице | 20 мин |
| 5.Игра | 30 мин |
| 6.Заминка, растяжка | 15 мин |

**Тренер-преподаватель отделения легкой атлетики \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Нечаев А.П.)**