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

**тренера-преподавателя Адасько Дианы Витальевны**

Формат проведения занятий: в домашних условиях (офлайн), онлайн на платформе Zoom

**Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа | Объем работы | | |
| 7.12.2020  14.12.2020  21.12.2020  28.12.2020 | БУС-1  БУС-3 | 1.Разминка | 15 мин | БУС-1 | | БУС-3 |
| 2. ОФП:  -выпрыгивания  -имитация работы рук при беге на месте с отягощением  -подъем ноги лежа  -планка  -ходьба пальцами ног  -подъемы на носки | 3х20р  3х30с  3х15р на каждую ногу  3х30с  3х10р | 2 часа | 3 часа | |
|  | | |
| 3. Растяжка | 15 мин |

**Среда**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа | Объем работы | | |
| 2.12.2020  9.12.2020  16.12.2020  23.12.2020  30.12.2020 | БУС-1  БУС-3 | 1.Разминка | 15 мин | БУС-1 | БУС-3 | |
| 2.ОФП:  -медвежий шаг  -отжимания  -стульчик у стены  -пресс – подъемы туловища  -прыжки через скакалку  -ходьба пальцами ног  -подъемы на носки | 2х30с  2х15р  2х20с  3х15р  300 прыжков  2х10р | 2 часа | | 3 часа |
|  | | |
| 4. Растяжка | 15 мин |

**Четверг**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа | Объем работы |
| 3.12.2020  10.12.2020  17.12.2020  24.12.2020  31.12.2020 | БУС-1  БУС-3 | 1.Разминка | 15 мин | БУС-3 |
| 2. ОФП:  -выпрыгивания  -имитация работы рук при беге на месте с отягощением  -подъем ноги лежа  -планка  -ходьба пальцами ног  -подъемы на носки | 3х20р  3х30с  3х15р на каждую ногу  3х30с  3х10р | 3 часа |
|  |
| 3. Растяжка | 15 мин |

**Суббота**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа | Объем работы | |
| 5.12.2020  12.12.2020  19.12.2020  26.12.2020 | БУС-1  БУС-3 | 1.Разминка | 15 мин | БУС-1 | БУС-3 |
| 2. Тесты:  -прыжки через скакалку  -медвежий шаг  -пресс – подъемы туловища  -отжимания  -стульчик у стены (статика)  -планка | 30с  на максимум | 2 часа | 3 часа |
|  | |
| 4. Растяжка | 15 мин |