**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 |
| 7.12.202014.12.202021.12.202028.12.2020 | БУС-1БУС-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 | 3х20р3х30с3х15р на каждую ногу3х30с3х10р | 2 часа  | 3 часа |
|  |
| 3. Растяжка  | 15 мин |

**Среда**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа | Объем работы |
| 2.12.20209.12.202016.12.202023.12.202030.12.2020 | БУС-1БУС-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 | 2х30с2х15р2х20с3х15р300 прыжков2х10р | 2 часа | 3 часа |
|  |
| 4. Растяжка | 15 мин |

**Четверг**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа | Объем работы |
| 3.12.202010.12.202017.12.202024.12.202031.12.2020 | БУС-1БУС-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 | 3х20р3х30с3х15р на каждую ногу3х30с3х10р | 3 часа |
|  |
| 3. Растяжка  | 15 мин |

**Суббота**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа | Объем работы |
| 5.12.202012.12.202019.12.202026.12.2020 | БУС-1БУС-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 | 30сна максимум | 2 часа | 3 часа |
|  |
| 4. Растяжка  | 15 мин |