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

**тренера-преподавателя Нечаева Александра Петровича**

Место проведения: манеж «Туймаада», ДЮСШ-1

**Понедельник**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа | Объем работы |
| 7.12.202014.12.202021.12.202028.12.2020 | БУС-1БУС-3 | 1.Разминка | 10 мин | БУС-1 | БУС-3 |
| 2.СБУ | 2х20 метров | 2 часа | 3 часа |
| 3.Барьерные упражнения | 50 барьеров |  |
| 4.Спринт с разных стартовых положений | 6х20 метров |
| 5.Игра  | 20 мин |
| 6.Заминка, 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 | 10 мин | БУС-1 | БУС-3 |
| 2.СБУ | 2х20 метров | 2 часа | 3 часа |
| 3.ОФП | 30 мин |  |
| 4.Эстафеты | 20 мин |
| 5.Игра  | 20 мин |
| 6. Заминка, растяжка | 15 мин |

**Четверг**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа | Объем работы |
| 3.12.202010.12.202017.12.202024.12.202031.12.2020 | БУС-3 | 1.Разминка | 20 мин | БУС-3 |
| 2.СБУ | 2х20 метров | 3 часа |
| 3.Барьерные упражнения | 100 барьеров |
| 4.Спринт  | 6х20 метров |
| 5.ОФП | 30 мин |
| 6.Игра  | 20 мин |

**Суббота**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа | Объем работы |
| 5.09.202012.09.202019.09.202026.09.2020 | БУС-1БУС-3 | 1.Разминка | 15 мин | БУС-1 | БУС-3 |
| 2.СБУ | 2х20 метров | 2 часа | 3 часа |
| 3.Барьерный бег | 30 мин |  |
| 4.ОФП | 20 мин |
| 5.Игра  | 20 мин |
| 6.Заминка, растяжка  | 15 мин |

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