**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 | |
| 7.12.2020  14.12.2020  21.12.2020  28.12.2020 | БУС-1  БУС-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 | |
| 2.12.2020  9.12.2020  16.12.2020  23.12.2020  30.12.2020 | БУС-1  БУС-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 |
| 3.12.2020  10.12.2020  17.12.2020  24.12.2020  31.12.2020 | 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 | |
| 5.09.2020  12.09.2020  19.09.2020  26.09.2020 | БУС-1  БУС-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.)**