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

**тренера-преподавателя Нечаева Петра Александровича**

Место проведения: манеж «Дохсун», ДЮСШ-1

**Понедельник, четверг**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа | Объем работы |
| 3.12.20207.12.202010.12.202014.12.202017.12.202021.12.202024.12.202028.12.202031.12.2020 | БУС-6УУС-1 | 1.Разминка | 10 мин | БУС-6 | УУС-1 |
| 2.СБУ | 2х30 метров | 3 часов | 4 часа |
| 3.Барьерные упражнения | 80 барьеров |  |
| 4.Спринт с низкого старта | 6х30 метров |
| 5.ОФП | 50 мин |
| 6.Заминка, растяжка  | 20 мин |

**Вторник, пятница**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа | Объем работы |
| 1.12.20204.12.20208.12.202011.12.202015.12.202018.12.202022.12.202025.12.202029.12.2020 | БУС-6УУС-1 | 1.Разминка | 20 мин | БУС-6 | УУС-1 |
| 2.СБУ | 2х30 метров | 3 часа | 4 часа |
| 3.Барьерный бег |  50 минут |
| 4.Спринт  | 3х100, 2х200, 1х300 |
| 5.ОФП | 40 мин |
| 6.Заминка, растяжка | 20 мин |

**Среда, суббота**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа | Объем работы |
| 2.12.20205.12.20209.12.202012.12.202016.12.202019.12.202023.12.202026.12.202030.12.2020 | БУС-1БУС-3 | 1.Разминка | 10 мин | БУС-6 | УУС-1 |
| 2.СБУ | 2х30 метров | 3 часа | 4 часа |
| 3.ОФП | 50 мин |  |
| 4. Барьерные упражнения | 120 барьеров |
| 5.Игра  | 30 мин |
| 6. Заминка, растяжка | 20 мин |

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