**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 | |
| 3.12.2020  7.12.2020  10.12.2020  14.12.2020  17.12.2020  21.12.2020  24.12.2020  28.12.2020  31.12.2020 | БУС-6  УУС-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 | |
| 1.12.2020  4.12.2020  8.12.2020  11.12.2020  15.12.2020  18.12.2020  22.12.2020  25.12.2020  29.12.2020 | БУС-6  УУС-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 | |
| 2.12.2020  5.12.2020  9.12.2020  12.12.2020  16.12.2020  19.12.2020  23.12.2020  26.12.2020  30.12.2020 | БУС-1  БУС-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.)**