**План занятий по легкой атлетике на январь 2021 года**

**тренера-преподавателя Нечаева Александра Петровича**

Место проведения: манеж «Туймаада», ДЮСШ-1

**Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа | Объем работы | |
| 4.01.2021  11.01.2021  18.01.2021  25.01.2021 | 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 | |
| 6.01.2021  13.01.2021  20.01.2021  27.01.2021 | 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 |
| 7.01.2021  14.01.2021  21.01.2021  28.01.2021 | 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 | |
| 2.01.2021  9.01.2021  16.01.2021  23.01.2021  30.01.2021 | 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 |

Формат проведения занятий: в домашних условиях (офлайн), онлайн на платформе Zoom

**Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа | Объем работы | | |
| 4.01.2021  11.01.2021  18.01.2021  25.01.2021 | БУС-1  БУС-3 | 1.Разминка | 15 мин | БУС-1 | | БУС-3 |
| 2. Упражнения на ноги:  -приседания,  -выпады вперед  -ходьба пальцами ног  -подъемы на носки  -подъем полотенца пальцами ног | 3х25р  3х10р на каждую ногу выпад  3х15 шагов  3х20р.  3х20р. | 2 часа | 3 часа | |
|  | | |
| 3.Планка с попеременным подъемом ног | 3х30 с. |
| 4. Отжимания | 3х20р |
| 5. Растяжка | 15 мин |

**Среда**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа | Объем работы | | |
| 6.01.2021  13.01.2021  20.01.2021  27.01.2021 | БУС-1  БУС-3 | 1.Разминка | 15 мин | БУС-1 | БУС-3 | |
| 2.ОФП:  упражнения на ноги:  -выпрыгивания  -скалолаз  -ходьба пальцами ног  -подъемы на носки  упражнения на корпус:  -вытяжения противоположных руки и ног  -подъемы прямых ног лежа | 3х15р  3х20с  3х15 шагов  3х20р  3х10р на каждую сторону  3х15р | 2 часа | | 3 часа |
|  | | |
| 4. Растяжка | 15 мин |

**Четверг**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа | Объем работы |
| 7.01.2021  14.01.2021  21.01.2021  28.01.2021 | БУС-3 | 1.Разминка | 15 мин | БУС-3 |
| 2. Упражнения на ноги:  -приседания,  -выпады назад  -ходьба пальцами ног  -подъемы на носки  -подъем полотенца пальцами ног | 3х25р  3х10р на каждую ногу выпад  3х15 шагов  3х20р.  3х20р. | 3 часа |
| 3.Планка с попеременным подъемом ног | 3х30 с. |
| 4. Отжимания | 3х20р |
| 5. Растяжка | 15 мин |

**Суббота**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа | Объем работы | |
| 2.01.2021  9.01.2021  16.01.2021  23.01.2021  30.01.2021 | БУС-1  БУС-3 | 1.Разминка | 15 мин | БУС-1 | БУС-3 |
| 2. Тесты:  -прыжки через скакалку  -отжимания  -пресс – подъемы ног  -лодочка  -планка  -стульчик у стены | 30с  на максимум | 2 часа | 3 часа |
|  | |
| 4. Растяжка | 15 мин |

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