**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 |
| 4.01.202111.01.202118.01.202125.01.2021 | 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 |
| 6.01.202113.01.202120.01.202127.01.2021 | 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 |
| 7.01.202114.01.202121.01.202128.01.2021 | 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 |
| 2.01.20219.01.202116.01.202123.01.202130.01.2021 | 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 |

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

**Понедельник**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа | Объем работы |
| 4.01.202111.01.202118.01.202125.01.2021 | БУС-1БУС-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 | 3х25р3х10р на каждую ногу выпад3х15 шагов3х20р.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 |
| 6.01.202113.01.202120.01.202127.01.2021 | БУС-1БУС-3 | 1.Разминка | 15 мин | БУС-1 | БУС-3 |
| 2.ОФП:упражнения на ноги:-выпрыгивания-скалолаз-ходьба пальцами ног-подъемы на носкиупражнения на корпус:-вытяжения противоположных руки и ног-подъемы прямых ног лежа  | 3х15р3х20с3х15 шагов3х20р3х10р на каждую сторону3х15р | 2 часа | 3 часа |
|  |
| 4. Растяжка | 15 мин |

**Четверг**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа | Объем работы |
| 7.01.202114.01.202121.01.202128.01.2021 | 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 | 3х25р3х10р на каждую ногу выпад3х15 шагов3х20р.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 |
| 2.01.20219.01.202116.01.202123.01.202130.01.2021 | БУС-1БУС-3 | 1.Разминка | 15 мин | БУС-1 | БУС-3 |
| 2. Тесты:-прыжки через скакалку -отжимания-пресс – подъемы ног-лодочка-планка-стульчик у стены | 30сна максимум | 2 часа | 3 часа |
|  |
| 4. Растяжка  | 15 мин |

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