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

**тренера-преподавателя Нечаева Петра Александровича**

Место проведения: ЦСП «Триумф», манеж «Туймаада», манеж «Дохсун», ДЮСШ-1

**Понедельник, четверг**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа | Объем работы | |
| 4.01.2021  7.01.2021  11.01.2021  14.01.2021  18.01.2021  21.01.2021  25.01.2021  28.01.2021 | 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 | |
| 1.01.2021  5.01.2021  8.01.2021  12.01.2021  15.01.2021  19.01.2021  22.01.2021  26.01.2021  29.01.2021 | 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 | |
| 2.01.2021  6.01.2021  9.01.2021  13.01.2021  16.01.2021  20.01.2021  23.01.2021  27.01.2021  30.01.2021 | БУС-1  БУС-3 | 1.Разминка | 10 мин | БУС-6 | УУС-1 |
| 2.СБУ, прыжковые упражнения | 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.)**