**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 |
| 4.01.20217.01.202111.01.202114.01.202118.01.202121.01.202125.01.202128.01.2021 | 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 |
| 1.01.20215.01.20218.01.202112.01.202115.01.202119.01.202122.01.202126.01.202129.01.2021 | 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 |
| 2.01.20216.01.20219.01.202113.01.202116.01.202120.01.202123.01.202127.01.202130.01.2021 | БУС-1БУС-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.)**