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

**тренера-преподавателя Адасько Дианы Витальевны**

Место проведения: ДЮСШ-1

**Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа | Объем работы | |
| 01.02.2021  08.02.2021  15.02.2021  22.02.2021 | БУС-1  БУС-3 | 1.Разминка | 10 мин | БУС-1 | БУС-3 |
| 2.СБУ | 2х20 метров | 2 часа | 3 часа |
| 3.Старты с разных положений | 6х20 метров |  | |
| 4.Барьерная ходьба | 50 барьеров |
| 5.ОФП | 20 мин |
| 6.Заминка, растяжка | 15 мин |

**Среда**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа | Объем работы | |
| 03.02.2021  10.02.2021  17.02.2021  24.02.2021 | 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 |
| 04.02.2021  11.02.2021  18.02.2021  25.02.2021 | БУС-3 | 1.Разминка | 20 мин | БУС-3 |
| 2.СБУ | 2х20 метров | 3 часа |
| 3.Прыжковые упражнения | 8х20 метров |
| 4.Спринт | 6х20 метров |
| 5.ОФП | 30 мин |
| 6.Игра | 20 мин |

**Суббота**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа | Объем работы | |
| 06.02.2021  13.02.2021  20.02.2021  27.02.2021 | 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 |

**Тренер-преподаватель отделения легкой атлетики \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Адасько Д.В.)**