**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 |
| 01.02.202108.02.202115.02.202122.02.2021 | БУС-1БУС-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 |
| 03.02.202110.02.202117.02.202124.02.2021 | 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 |
| 04.02.202111.02.202118.02.202125.02.2021 | 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 |
| 06.02.202113.02.202120.02.202127.02.2021 | 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 |

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