**План занятий по легкой атлетике на февраль 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 | |
| 01.02.2021  04.02.2021  08.022021  11.02.2021  15.02.2021  18.02.2021  22.02.2021  25.02.2021 | 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 | |
| 02.02.2021  05.02.2021  09.02.2021  12.02.2021  16.02.2021  19.02.2021  22.02.2021  26.02.2021 | 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 | |
| 03.02.2021  06.02.2021  10.02.2021  13.02.2021  17.02.2021  20.02.2021  24.02.2021  27.02.2021 | 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.)**