

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8»**

Согласовано:  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Т. В. Баршакова

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ года

Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ №8  
\_\_\_\_\_ Л.В. Бигеева

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ года

**Рабочая общеобразовательная программа кружка  
«Многоборье»**

*Рабочую программу составил  
Бажок Юрий Александрович*

*2024 - 2025 учебный год*

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа дополнительного образования по легкой атлетике (многоборье) по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному назначению – специальной, по форме организации занятий – групповой, по времени реализации – годичной подготовки и предназначается для выполнения самостоятельной работы обучающихся по физической культуре в условиях занятий спортивно-оздоровительных групп.

Программа составлена на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (от 12.09.13. №730); в соответствии с Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12 2012 №273-ФЗ; Федеральным Законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции от 04.06.2014 г); с учетом Федеральных стандартов спортивной подготовки по легкой атлетике (от 24.04.2013 № 220); Санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14; Санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.1251-03; Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (от 27.12.2013 г. № 1125); Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (от 29.08.2013 г. № 1008); примерной программы спортивной подготовки по легкой атлетике: Легкая атлетика. Многоборье: программа / А. А. Ушаков, И. Ю. Радчич, В. Б. Зеличенко,

Имеет физкультурно-спортивную **направленность:**

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональная ориентация учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся.

В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в месячных циклах; участие в соревнованиях. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну схему годичного цикла тренировки.

Программа предназначена для тренеров, ведущих учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах, организации самостоятельной работы обучающихся и рассчитана на 1 год обучения, 142 часа.

Минимальный возраст зачисления в группы – 11 лет, максимальный не ограничен, без учета одаренности обучающихся, уровня их физического развития и подготовленности, но не имеющих медицинских противопоказаний.

Программа является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по видам легкой атлетики: многоборье (4-х-борье, бег, прыжки, метания); спринтерский бег (100, 200, 400 м); бег на средние дистанции (800, 1500 м).

### **Цель и задачи программы**

Программа опирается на нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность государственных и не государственных образовательных учреждений и основополагающие принципы спортивной подготовки различных категорий граждан РФ.

**Целью** программы является оздоровление и укрепление организма, воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности, подготовка спортсменов и возможность их дальнейшего перехода в группы начальной подготовки;

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Основной задачей** программы по многоборью является организация самостоятельной работы обучающихся колледжа и укрепление здоровья.

В процессе спортивно-оздоровительной подготовки должны решаться следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие обучающихся, участие в спортивно-массовых мероприятиях колледжа и города, целенаправленная подготовка многоборцев для участия в областной спартакиаде среди образовательных организаций среднего профессионального образования.

2. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, участие в соревнованиях.

### **Актуальность.**

Образовательная программа даёт возможность обучающимся подготовиться к службе в рядах вооружённых сил России. В программе предусмотрены соревновательные этапы, где обучающийся имеет возможность продемонстрировать свои умения в соответствии с желанием самоутвердиться и определить свой уровень физической подготовки. Известно, что существует большое количество обучающихся имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. С каждым годом учебные нагрузки возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков обучающийся имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий спортом.

### **Особенности содержания программы**

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Учебный материал (по темам) усложняется в зависимости от года обучения.

### **Новизна программы**

Образовательный компонент программы предполагает спортивно-оздоровительную подготовку по легкоатлетическому многоборью, пулевой стрельбе и атлетической гимнастике. Воспитательный процесс, организован через спортивно-

оздоровительные мероприятия: спортивные игры (футбол, волейбол, теннис, дартс и т.п.), физкультминутки, соревнования по ОФП.

Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия.

Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

### **Место реализации программы**

Программа реализуется в МБОУ СОШ8 с.Сенгилеевского. Занятия проводятся в спортивном зале и уличной спортивной площадке. Кроссовая подготовка в весенний и осенний периоды проводится на улице.

### **Условия приема в программу**

В программу принимаются подростки в возрасте 11-15 лет, проявляющие интерес к многоборью, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие собеседование с педагогом.

### **Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группу;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.

### **Ожидаемые результаты:**

В области воспитания:

- адаптация учащихся к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики многоборья.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

Обучающийся будет **знать:**

1. Правила поведения учащихся при занятиях

2. Общие гигиенические требования к обучающимся многоборьем. Режим дня спортсмена
3. Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта
4. Краткую историю олимпийского движения
5. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма
6. Общее понятие о технике спортивного упражнения
7. Основные правила проведения соревнований в избранном виде легкой атлетики. Права и обязанности участников соревнований

Обучающийся будет **уметь**:

1. Проводить самостоятельную разминку
2. Выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий
3. Выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения
4. Выполнять общефизические упражнения
5. Выполнять нормативы по общей физической подготовке

Обучающийся сможет решать следующие практические **задачи**:

1. Спланировать собственный режим труда и отдыха.
2. Соблюдать личную гигиену.
3. Использовать простейшие виды закаливания.
4. Соблюдать меры безопасности на тренировке, дома и на улице.

Обучающийся способен проявлять следующие **отношения**:

1. Умение работать в команде.
2. Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольных нормативов по ОФП.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Практические занятия**

#### **I. Общая физическая подготовка**

##### **Задачи обучения и тренировки:**

- развитие систем и функций организма занимающихся,
- овладение разнообразными умениями и навыками,
- воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества,
- создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

##### **Средства общей физической подготовки**

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта.

##### **Методическое обеспечение и условия реализации программы**

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом занимающихся и избранной спортивной специализацией. В группах ведется общая многоборная подготовка (бег, прыжки, метания, стрельба, подтягивания из виса на перекладине).

В спортивно-оздоровительных группах главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой и укрепления здоровья учащихся.

Значительный отсев из группы часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому на данном этапе необходимо включать в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения должны занимать 40% общего объема тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП. Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на стадионе.

Большое внимание должно отводиться бегу, который является основой остальных легкоатлетических видов. Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть ритмом прыжком в метании, повышает выносливость, скорость и взрывную силу нижних конечностей.

При решении задач обучения техники видов легкой атлетики основное внимание уделяется созданию хорошей двигательной школы, где главное не отработка индивидуальных деталей, а овладение основой движения. При этом обучение должно быть всегда без изменений индивидуализации.

Важной составляющей на этапе начальной подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний. Объемная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются кроссы, марш-броски, спортивные игры, плавание, пробеги по шоссе, серийное выполнение прыжковых, бросковых и скоростно-силовых упражнений.

### **Рекомендуемая схема направленности тренировочных занятий при 3-х разовых тренировках**

1. Развитие быстроты, координации движений и гибкости
2. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка
3. Обучение основам техники, развитие общей выносливости

В период подготовки к соревнованиям в заключительной тренировке недели задача развития общей выносливости заменяется развитием быстроты.

**Теоретические занятия** проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий. Для обучающихся теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 10-15 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по легкой атлетике.

### **Практические занятия**

При проведении занятий по отдельным видам легкой атлетики тренеры должны соблюдать **правила безопасности**.

Во время занятий по бегу на стадионе движения обучающихся должны быть только против часовой стрелке.

С первых же занятий необходимо приучать обучающихся выполнять упражнения только по команде тренера, обучающиеся не должны появляться в секторе возможного попадания снаряда, приучить занимающихся никогда не поворачиваться спиной к месту, из которого производится метание.

Упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике легкоатлетических видов должны применяться в начале основной части занятия.

Упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике избранного вида легкой атлетики. В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.



Несмотря на специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

Многолетний учебно-тренировочный процесс может быть успешно осуществлен при условии тщательного учета возрастных особенностей развития ребенка, уровня его подготовленности, специфики избранного вида спорта, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

### **Задачи обучения и тренировка:**

- создание правильного представления о технике бега;
- определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся;
- обучение технике бега по прямой, входа в поворот, бега по повороту и выхода с него;
- обучение технике высокого и ознакомление с техникой низкого старта;
- ознакомление с основами тактики бега на средние дистанции;
- обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции;
- обучение метанию мяча (гранаты);
- обучение подтягиваниям из виса на перекладине;
- обучение стрельбе из пневматической винтовки;
- развитие общей выносливости, быстроты и взрывной силы, координации движений, подвижности и гибкости;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- развитие общей физической подготовленности;
- воспитание морально-волевых качеств.

### **Средства и методы обучения**

- многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестом голени назад, бег на прямых ногах, бег с выпрыгиванием вверх);

- различные варианты ходьбы. Бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 метров, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с выходом в вираж на отрезках до 100м. Бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег с высокого старта с выходом на первую дорожку на отрезках до 150м. Бег с высокого старта на отрезках до 40м самостоятельно и под команду. Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта. Бег на отрезках от 60 до 120м с переключением на финишное ускорение.

Силовая подготовка – базовый комплекс упражнений

### **Средства и методы тренировки**

Основными средствами тренировки являются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам и различные виды эстафет; равномерный кросс 35-45 мин. Бег на отрезках 30-60м с около предельной скоростью, бег по

сигналу с различных стартовых положений (сидя, лежа, лежа на спине и т.д.) на отрезках до 40м. Повторный бег на отрезках 120-150м в пол силы. Прыжки с ноги на ногу, различные прыжки на лестнице. Занятия другими видами легкой атлетики (прыжки в длину, метание и т.д.) и другими видами спорта (лыжи, туризм, пулевая стрельба). Силовая подготовка – повторный метод выполнения упражнений на укрепление мышц спины, живота, ног и плечевого пояса. Упражнения на эспандере с имитацией метания.

## **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Рекомендуемые учебные издания:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура, - М. : Академия, 2016. – 304 с.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Л. Физическая культура Учебник. – М.: Кнорус, 2016. – 124 с. (ЭБС ВООК.ru)
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) – М.: КноРус, 2016. – 256 с. (ЭБС ВООК.ru)

### **Дополнительные источники:**

1. Беляева А.В., Савина М.В. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
2. Загrevский О.И., Загrevская А.И. Гимнастика в 9–11-х классах. (методические рекомендации для студентов, преподавателей, учителей физической культуры) -37 стр., -ТГУ (Томский государственный университет),-ISBN., - «Лань», 2016.
3. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / под редакцией Л.Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 2010.

4. Лахов В.И., Коваль В.И, Сечкин В.Л. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004.
5. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007.
6. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004.
7. Программа. Пулевая стрельба, М 2013г, 246с
8. Ушаков А.А., Радчич И.Ю. Легкая атлетика. Многоборье: программа / А. А. Ушаков, И. Ю. Радчич, В. Б. Зеличенко, Федер. агентство по физ. культуре и спорту.— М.: Советский спорт, 2006.— (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва).— ISBN 978-5-9718-0007-8
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика: утв. приказом Минспорта России от 24 апреля 2013 г. № 220 /Министерство спорта Российской Федерации.— М.: Советский спорт, 2014

**Календарно-тематический план  
Многоборье (легкая атлетика)**

№	Тема занятия	Всего часов
1	<b>Меры безопасности и профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале и на стадионе</b> <b>Общая физическая подготовка</b> Бег, ходьба, общеразвивающие упражнения Подвижные игры, эстафеты	1
2	<b>Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья</b> <b>Общая физическая подготовка</b> Бег, ходьба, общеразвивающие упражнения Подвижные игры, эстафеты	1
3	<b>Общая физическая подготовка</b> Бег, ходьба, общеразвивающие упражнения Подвижные игры, эстафеты	1
4	<b>Общая физическая подготовка</b> Бег, ходьба, общеразвивающие упражнения Подвижные игры, эстафеты	1
5	<b>Техническая подготовка</b> Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с места.	1
6	<b>Техническая подготовка</b> Обучение основам техники прыжков в длину	1
7	<b>Техническая подготовка</b> Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с места.	1
8	<b>Техническая подготовка</b> Кроссовая подготовка. Обучение основам техники метания Метание мяча (150гр).	1
9	<b>Общая физическая подготовка</b> Бег, ходьба, общеразвивающие упражнения для развития физических качеств (гибкость, ловкость, подвижность в суставах, сила, взрывная сила) Подвижные игры, эстафеты	1
10	<b>Техническая подготовка</b> Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с места.	1
11	<b>Общая физическая подготовка</b> Бег, ходьба, общеразвивающие упражнения для развития физических качеств (гибкость, ловкость, подвижность в суставах, сила, взрывная сила) Подвижные игры, эстафеты	1
12	<b>Специальная физическая подготовка</b> Специальная подготовка силовая	1
13	<b>Общая физическая подготовка</b> Бег, ходьба, общеразвивающие упражнения для развития физических	1

	качеств (гибкость, ловкость, подвижность в суставах, сила, взрывная сила) Атлетическая гимнастика	
14	<b>Общая физическая подготовка</b> Бег, ходьба, общеразвивающие упражнения для развития физических качеств (гибкость, ловкость, подвижность в суставах, сила, взрывная сила) Атлетическая гимнастика	1
15	<b>Общая физическая подготовка</b> Бег, ходьба, общеразвивающие упражнения для развития физических качеств (гибкость, ловкость, подвижность в суставах, сила, взрывная сила) Атлетическая гимнастика	1
16	<b>Техническая подготовка</b> Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с места. Атлетическая гимнастика	1
17	<b>Техническая подготовка</b> Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с места. Атлетическая гимнастика	1
18	<b>Техническая подготовка</b> Кроссовая подготовка. Прыжки с продвижением. Бег с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Эстафетный бег 4*100 Подвижные игры, эстафеты	1
19	<b>Общая физическая подготовка</b> Бег, ходьба, общеразвивающие упражнения для развития физических качеств (гибкость, ловкость, подвижность в суставах, сила, взрывная сила) Атлетическая гимнастика	1
20	<b>Меры безопасности и профилактика травматизма.</b> Правила поведения в спортивном зале и на стадионе Краткие сведения о строении и функциях организма человека. <b>Специальная физическая подготовка</b> Атлетическая гимнастика Комплекс упражнений на перекладине.	2
21	<b>Общая физическая подготовка</b> Краткий курс о составлении индивидуальной программы для занимающихся. Атлетическая гимнастика	2
22	<b>Общая физическая подготовка</b> Атлетическая гимнастика Краткий курс о составлении индивидуальной программы для занимающегося.	2
23	<b>Физическая культура и спорт в России. Специальная физическая подготовка</b> Атлетическая гимнастика Комплекс упражнений на перекладине.	2
24	<b>Техническая подготовка</b> Кроссовая подготовка. Прыжки с продвижением. Бег с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Эстафетный бег 4*100 Подвижные игры, эстафеты	1
25	<b>Техническая подготовка</b> Кроссовая подготовка. Прыжки с продвижением. Бег с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Эстафетный бег 4*100 Подвижные игры, эстафеты	1
26	<b>Контрольные испытания.</b> Выполнение тестов ОФП на гибкость, координацию, брюшной пресс, силу рук.	1
27	<b>Техническая подготовка</b> Кроссовая подготовка. Прыжки с продвижением. Бег с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Эстафетный бег 4*100 Подвижные игры, эстафеты	1
28	<b>Общая физическая подготовка</b> Атлетическая гимнастика Краткий курс о составлении индивидуальной программы для занимающихся.	2

29	<b>Общая физическая подготовка</b> Атлетическая гимнастика Подвижные игры, эстафеты	2
30	<b>Общая физическая подготовка</b> Атлетическая гимнастика Подвижные игры, эстафеты	2
31	<b>Техническая подготовка</b> Прыжки с продвижением. Бег с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Метание мяча (150гр). Подвижные игры, эстафеты	2
32	<b>Техническая подготовка</b> Прыжки с продвижением. Бег с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Метание мяча (150гр). Подвижные игры, эстафеты	1
33	<b>Общая физическая подготовка</b> Бег, ходьба, общеразвивающие упражнения для развития физических качеств (гибкость, ловкость, подвижность в суставах, сила, взрывная сила) Атлетическая гимнастика	1
34	<b>Специальная физическая подготовка</b> Специальная подготовка силовая	1
35	<b>Техническая подготовка</b> Прыжки с продвижением. Бег с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Метание мяча (150гр). Подвижные игры, эстафеты	1
36	<b>Техническая подготовка</b> Прыжки с продвижением. Бег с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Метание мяча (150гр). Подвижные игры, эстафеты	1
37	<b>Спортивная гигиена и режим. Общая физическая подготовка</b> Атлетическая гимнастика Подвижные игры, эстафеты	1
38	<b>Общая физическая подготовка</b> Атлетическая гимнастика Подвижные игры, эстафеты	1
39	<b>Правила соревнований</b> <b>Общая физическая подготовка</b> Атлетическая гимнастика Подвижные игры, эстафеты	1
40	<b>Общая физическая подготовка</b> Атлетическая гимнастика Подвижные игры, эстафеты	1
41	<b>Общая физическая подготовка</b> Атлетическая гимнастика Подвижные игры, эстафеты	1
42	<b>Техническая подготовка</b> Прыжки с продвижением. Бег с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Метание мяча (150гр). Подвижные игры, эстафеты	1
43	<b>Техническая подготовка</b> Прыжки с продвижением. Бег с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Метание мяча (150гр). Подвижные игры, эстафеты	1
44	<b>Техническая подготовка</b> Прыжки с продвижением. Бег с доставанием ориентиров, расположенных на	1

	разной высоте. Метание мяча (150гр). Подвижные игры, эстафеты	
45	<b>Техническая подготовка</b> Атлетическая гимнастика Прыжки с продвижением. Бег с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Метание мяча (150гр). Подвижные игры, эстафеты	1
46	<b>Техническая подготовка</b> Обучение технике пулевой стрельбы	1
47	<b>Техническая подготовка</b> Обучение технике пулевой стрельбы	2
48	<b>Техническая подготовка</b> Обучение технике пулевой стрельбы	2
49	<b>Специальная физическая подготовка</b> Специальная стрелковая подготовка	2
50	<b>Техническая подготовка</b> Обучение технике пулевой стрельбы	2
51	<b>Общая физическая подготовка</b> Атлетическая гимнастика Прыжки с продвижением. Бег с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Метание мяча (150гр). Подвижные игры, эстафеты	2
52	<b>Общая физическая подготовка</b> Атлетическая гимнастика Прыжки с продвижением. Бег с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Метание мяча (150гр). Подвижные игры, эстафеты	2
53	<b>Общая физическая подготовка</b> Атлетическая гимнастика Прыжки с продвижением. Бег с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Метание мяча (150гр). Подвижные игры, эстафеты	2
54	<b>Общая физическая подготовка</b> Атлетическая гимнастика Прыжки с продвижением. Бег с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Метание мяча (150гр). Подвижные игры, эстафеты	2
55	<b>Общая физическая подготовка</b> Атлетическая гимнастика Прыжки с продвижением. Бег с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Метание мяча (150гр). Подвижные игры, эстафеты	2
56	<b>Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека. Специальная физическая подготовка</b> Специальная стрелковая подготовка	2
57	<b>Основы спортивной тренировки. Специальная физическая подготовка</b> Специальная стрелковая подготовка	2
58	<b>Общая физическая подготовка</b> Атлетическая гимнастика Прыжки с продвижением. Бег с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Метание мяча (150гр). Подвижные игры, эстафеты	1





	эстафеты	
70	<b>Общая физическая подготовка</b> Атлетическая гимнастика Прыжки с продвижением. Бег с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Метание мяча (150гр). Подвижные игры, эстафеты	2
71	<b>Специальная физическая подготовка</b> Специальная стрелковая подготовка	2
72	<b>Соревнования</b>	2
73	<b>Техническая подготовка</b> Кроссовая подготовка. Метание мяча (150гр). Прыжки с продвижением. Бег с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Эстафетный бег 4*100 Подвижные игры, эстафеты	2
74	<b>Общая физическая подготовка</b> Атлетическая гимнастика Прыжки с продвижением. Бег с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Метание мяча (150гр). Подвижные игры, эстафеты	2
75	<b>Техническая подготовка</b> Кроссовая подготовка. Метание мяча (150гр). Прыжки с продвижением. Бег с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Эстафетный бег 4*100 Подвижные игры, эстафеты	2
76	<b>Техническая подготовка</b> Кроссовая подготовка. Метание мяча (150гр). Прыжки с продвижением. Бег с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Эстафетный бег 4*100 Подвижные игры, эстафеты	2
77	<b>Общая физическая подготовка</b> Атлетическая гимнастика Прыжки с продвижением. Бег с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Метание мяча (150гр). Подвижные игры, эстафеты	2
78	<b>Контрольные испытания</b>	2
79	<b>Техническая подготовка</b> Кроссовая подготовка. Метание мяча (150гр). Прыжки с продвижением. Бег с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Эстафетный бег 4*100 Подвижные игры, эстафеты	2
80	<b>Общая физическая подготовка</b> Атлетическая гимнастика Прыжки с продвижением. Бег с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Метание мяча (150гр). Подвижные игры, эстафеты	2
81	<b>Общая физическая подготовка</b> Атлетическая гимнастика Прыжки с продвижением. Бег с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Метание мяча (150гр). Подвижные игры, эстафеты	2
82	<b>Общая физическая подготовка</b> Атлетическая гимнастика Прыжки с продвижением. Бег с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Метание мяча (150гр). Подвижные игры, эстафеты	2
83	<b>Соревнования</b>	2

84	<b>Общая физическая подготовка</b> Атлетическая гимнастика Прыжки с продвижением. Бег с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Метание мяча (150гр). Подвижные игры, эстафеты	2
85	<b>Техническая подготовка</b> Кроссовая подготовка. Метание мяча (150гр). Прыжки с продвижением. Бег с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Эстафетный бег 4*100 Подвижные игры, эстафеты	2
86	<b>Общая физическая подготовка</b> Атлетическая гимнастика Прыжки с продвижением. Бег с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Метание мяча (150гр). Подвижные игры, эстафеты	2
87	<b>Техническая подготовка</b> Атлетическая гимнастика Прыжки с продвижением. Бег с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Эстафетный бег 4*100 Подвижные игры, эстафеты	2
88	<b>Техническая подготовка</b> Атлетическая гимнастика Прыжки с продвижением. Бег с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Эстафетный бег 4*100 Подвижные игры, эстафеты	2
89	<b>Общая физическая подготовка</b> Атлетическая гимнастика Прыжки с продвижением. Бег с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Метание мяча (150гр). Подвижные игры, эстафеты	2
90	<b>Общая физическая подготовка</b> Атлетическая гимнастика Прыжки с продвижением. Бег с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Метание мяча (150гр). Подвижные игры, эстафеты	2
	<b>Итого:</b>	142