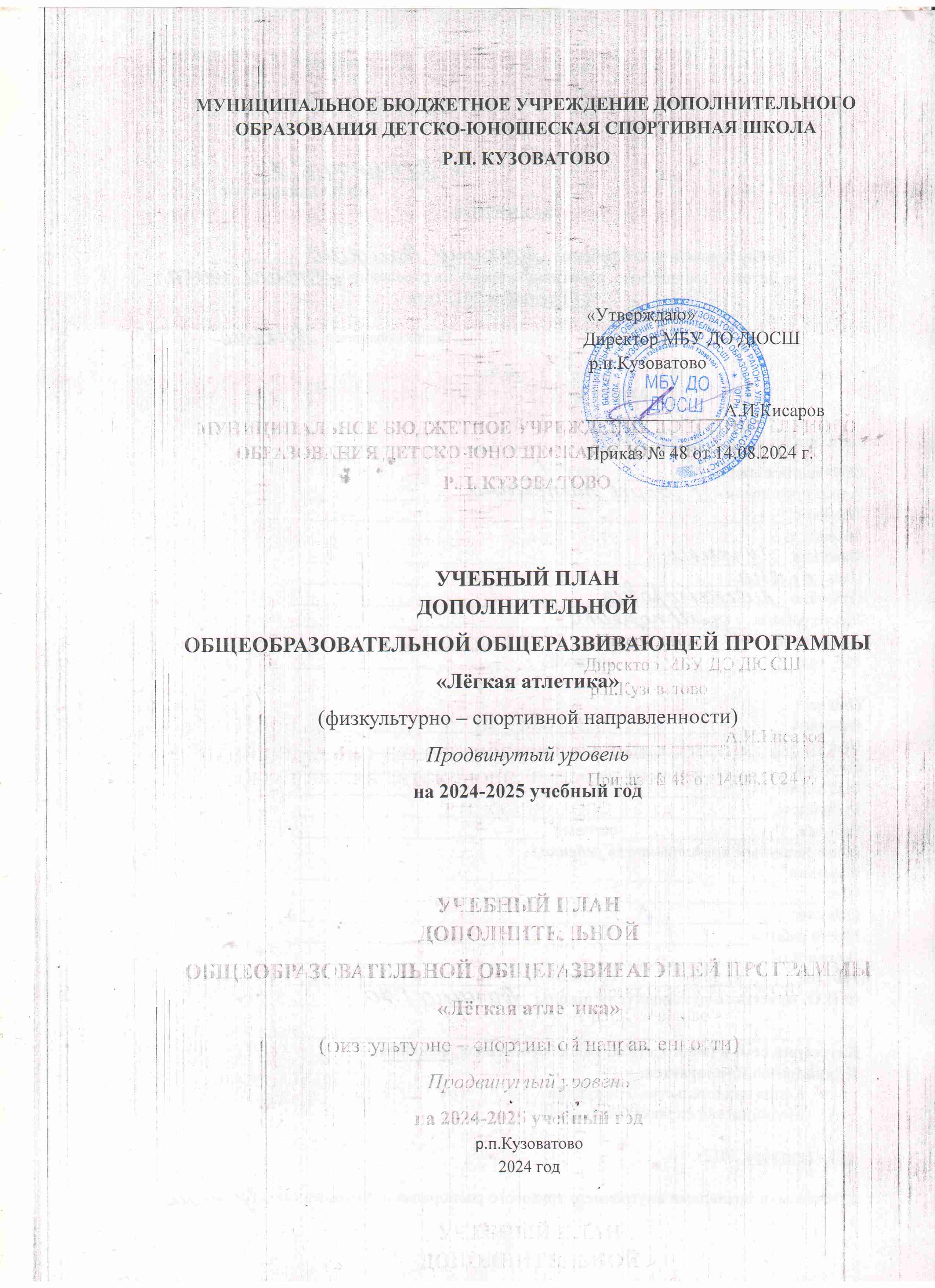
****

**Пояснительная записка**

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Легкая атлетика» продвинутого уровня**

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Легкая атлетика» (далее - программа) разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся от 15 до 17 лет в системе дополнительного образования.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
* Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
* Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
* СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
* Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
* Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
* «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- Устав МБУ ДО ДЮСШ р.п. Кузоватово

Для групп 15-17 лет. **Уровень программы - продвинутый**, предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Актуальность программы**. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Бег в легкой атлетике занимает большое место как самостоятельный вид и как составная часть многих других видов легкой атлетики. Бег используется, всеми легкоатлетами и представителями других видов спорта, как тренировочное средство для развития ряда физических качеств. Различные виды бега, входят составной частью в каждое занятие не только по легкой атлетике, но и тренировочную и досуговую деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса учащегося.

Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры.

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозировки, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека. Благодаря занятиям легкой атлетики обучающийся приобретает не только правильные двигательные навыки, но развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость и т.д. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно - сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

**Новизна Программы**: учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Новизна программы касается отдельных компонентов образовательного процесса, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательного процесса (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий).

**Объем программы**

Программа рассчитана на 3 года обучения, общее количество часов по программе:

- 1 год обучения – 414 часов;

- 2 год обучения – 552 часа;

- 3 год обучения – 736 часов.

Срок реализации программы – 3 года.

Весь учебный материал излагается по годам обучения, что позволяет тренеру - преподавателю дать единое направление в тренировочном процессе. В процессе обучения решаются определенные задачи:

* Укрепление здоровья и улучшение физического развития и функциональной подготовленности.
* Овладение основами техники базовых упражнений.
* Повышение уровня общей физической подготовленности.
* Привитие интереса к занятиям спортом.
* Адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки.
* Приобретение соревновательного опыта.
* Достижение первых спортивных результатов.
* Воспитание дисциплинированности, настойчивости, целеустремлённости, смелости, воли, решительности и самодисциплины.

Основными формами занятий являются: групповые практические занятия; самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, лекции и беседы, просмотры учебных кинофильмов и соревнований, участие в соревнованиях).

При расчёте времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительности 45 минут или 90 минут рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

|  |  |
| --- | --- |
| - обязательный комплекс упражнений (в разминке) | 5-10 мин. |
| - элементы акробатики | 10-15 мин. |
| - игры с элементами бега | 10-20 мин. |
| - освоение специальных беговых упражнений | 10-20мин. |
| - подводящие упражнения для метаний, прыжков и т.д. | 10-25 мин. |

Оставшееся время тренировки может быть использовано на изучение закрепление и совершенствование элементов техники легкоатлетических упражнений.

**Режим занятий**

Продолжительность образовательного процесса при очном обучении:

-1 год обучения: 3 академических часа х 3 раза в неделю (1 академический час =45 минут, 5-10 мин – перерыв) всего 414 часов.

Количество обучающихся–8-10 человек.

- 2 год обучения: 3 академических часа х 4 раза в неделю (1 академический час = 45 минут, 5-10 минут – перерыв) всего 552 часов.

Количество обучающихся – 8-10 человек.

- 3 год: 3 академических часа + 1 академический час х 5 раз в неделю (1 академический час = 45 минут, 5-10 минут – перерыв) всего 736 часов.

Количество обучающихся – 8-10 человек.

Занятия проводятся в форме тренировочных занятий, приема контрольных нормативов, участия в соревнованиях.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. При выполнении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы проводятся спортивные мероприятия.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНЫЙ ПЛАН по виду спорта "легкая атлетика"** | | | | | | |
|  | **№** | **Предметная область** | **Год обучения** | | | |
|  | **I** | **II** | **III** | **Форма аттестации(контроля)** |
|  | **1.** | **Теория и методика ФКиС** | **5** | **5** | **5** | Беседа |
|  | 1.1. | История развития легкой атлетики | 1 | 1 | 1 |
|  | 1.2. | Место и роль физической культуры в современном обществе | 1 | 1 | 1 |
|  | 1.3. | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта | 1 | 1 | 1 |
|  | 1.4. | Основы здорового образа жизни | 1 | 1 | 1 |
|  | 1.5. | Техника безопасности на занятиях | 1 | 1 | 1 |
|  | **2.** | **Общая физическая подготовка** | **220** | **251** | **328** | Тестирование |
|  | 3. | Техническая подготовка | 75 | 114 | 136 | Тестирование |
|  | 3.1 | Технико-тактическая  и психологическая подготовка | 37 | 49 | 74 | Тестирование |
|  | **4.** | **Специальная физическая подготовка** | 63 | 101 | 142 | Тестирование |
|  | **8.** | **Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика** | 14 | 32 | 51 | Результаты соревнований |
|  |  | Итого | **414** | **552** | **736** |  |

# КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

## **2.1.1.Календарный учебный график**

*Место проведения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Количество учебных недель - 46*

*Время проведения занятий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Изменения расписания занятий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Месяц** | **Число** | **Форма**  **занятия** | **Кол-во**  **часов** | Тема занятия |
| **1** | **сентябрь** |  | Теоретическое | 3 | Инструктаж по технике безопасности. История развития легкой атлетики оссии и за рубежом. |
| **2** |  |  | Входная диагностика | 3 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы |
| **3** |  |  | Комбинированное | 3 | Место и роль физической культуры в современном обществе. ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **4** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **5** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. Техническая подготовка. |
| **6** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Подвижные игры, эстафеты, бег. Участие в соревнованиях. |
| **7** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **8** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **9** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **10** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Спортивные игры, эстафеты, бег. Участие в соревнованиях |
| **11** |  |  | Комбинированное | 3 | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **12** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **13** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика.Разминка ОФП. |
| **14** | **октябрь** |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **15** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. |
| **16** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Спортивные игры, эстафеты, бег. |
| **17** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Спортивные игры, эстафеты, бег. |
| **18** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Подвижные и спортивные игры. |
| **19** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **20** |  |  | Соревнования | 3 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы |
| **21** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **22** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Спортивные игры, эстафеты, бег. |
| **23** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **24** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **25** |  |  | Комбинированное | 3  3 | Основы здорового образа жизни. Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **26** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **27** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **28** | **ноябрь** |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **29** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. |
| **30** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **31** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Подвижные и спортивные игры. |
| **32** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **33** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **34** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Спортивные игры, эстафеты, бег. |
| **35** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **36** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика.Разминка ОФП. |
| **37** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Подвижные игры, эстафеты, бег. |
| **38** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. |
| **39** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **40** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **41** | **декабрь** |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **42** |  |  | Комбинированное | 3 | Основы здорового образа жизни. Разминка ОФП. СФП. |
| **43** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **44** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **45** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. |
| **46** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **47** |  |  | Практическое | 3 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **48** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **49** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. |
| **50** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **51** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика.Разминка ОФП. |
| **52** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **53** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **54** | **январь** |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **55** |  |  | Практическое | 3 | Режим дня школьников, занимающихся спортом, питания юных легкоатлетов. Разминка ОФП. СФП. |
| **56** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **57** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **58** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. |
| **59** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **60** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **61** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **62** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. |
| **63** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **64** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **65** |  |  | Соревнования | 3 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы |
| **66** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **67** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **68** | **февраль** |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **69** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. |
| **70** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **71** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **72** |  |  | Комбинированное | 3 | Тактическая подготовка. Разминка ОФП. СФП. |
| **73** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **74** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. |
| **75** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **76** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **77** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **78** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. |
| **79** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **80** | **март** |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. |
| **81** |  |  | Комбинированное | 3 | Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, тактике в легкой атлетике. Разминка ОФП |
| **82** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **83** |  |  | Комбинированное | 3 | Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков. Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **84** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **85** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. |
| **86** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **87** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **88** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. |
| **89** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **90** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. |
| **91** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **92** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **93** | **апрель** |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **94** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **95** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. |
| **96** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **97** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **98** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП. |
| **99** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **100** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. |
| **101** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **102** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. |
| **103** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП. |
| **104** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **105** |  |  | Промежуточная аттестация | 3 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы |
| **106** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **107** | **май** |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. |
| **108** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **109** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **110** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. |
| **111** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **112** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **113** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **114** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. |
| **115** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **116** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. |
| **117** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **118** | **июнь** |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **119** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. |
| **120** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **121** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **122** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **123** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **124** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **125** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. |
| **126** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **127** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **128** |  |  | Комбинированное | 3 | Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи. Разминка ОФП. |
| **129** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **130** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **131** | **июль** |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. |
| **132** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **133** |  |  | Промежуточная аттестация | 3 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы |
| **134** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **135** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **136** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **137** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **138** |  |  | Итоговая  аттестация | 3 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы |
|  | **ИТОГО** |  |  | **414** |  |

* + 1. **2.1.2.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

*Место проведения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Количество учебных недель - 46*

*Время проведения занятий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Изменения расписания занятий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Месяц** | **Число** | **Форма**  **занятия** | **Кол-во**  **часов** | Тема занятия |
| **1** | **сентябрь** |  | Теоретическое | 3 | Инструктаж по технике безопасности. История развития легкой атлетики. оссии и за рубежом. |
| **2** |  |  | Входная диагностика | 3 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы |
| **3** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Спортивные игры |
| **4** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП. |
| **5** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Спортивные игры |
| **6** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Подвижные игры, эстафеты, бег. Участие в соревнованиях. |
| **7** |  |  | Комбинированное | 3 | Место и роль физической культуры в современном обществе. Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **8** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Спортивные игры |
| **9** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП. |
| **10** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Спортивные игры, эстафеты, бег. Участие в соревнованиях |
| **11** |  |  | Комбинированное | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **12** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **13** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. Спортивные игры |
| **14** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП. |
| **15** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. Спортивные игры |
| **16** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Спортивные игры, эстафеты, бег. |
| **17** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Спортивные игры, эстафеты, бег. |
| **18** | **октябрь** |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Подвижные и спортивные игры. |
| **19** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП. |
| **20** |  |  | Соревнования | 3 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы |
| **21** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **22** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Спортивные игры, эстафеты, бег. |
| **23** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **24** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **25** |  |  | Комбинированное | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **26** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **27** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **28** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **29** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. СФП. |
| **30** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **31** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Подвижные и спортивные игры. |
| **32** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **33** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП. |
| **34** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Спортивные игры, эстафеты, бег. |
| **35** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **36** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика.Разминка ОФП. ТТП |
| **37** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Подвижные игры, эстафеты, бег. |
| **38** | **ноябрь** |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. Спортивные игры |
| **39** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **40** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **41** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **42** |  |  | Комбинированное | 3 | Основы законодательств в сфере физической культуры и спорта. Разминка ОФП. СФП. |
| **43** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **44** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **45** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика.Разминка ОФП. СФП. |
| **46** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **47** |  |  | Практическое | 3 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **48** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **49** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **50** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **51** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. Спортивные игры. |
| **52** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **53** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **54** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **55** | **декабрь** |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **56** |  |  | Практическое | 3 | Режим дня школьников занимающихся спортом, питание юных легкоатлетов. Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **57** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **58** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **59** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. СФП. |
| **60** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **61** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **62** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **63** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. СФП. |
| **64** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **65** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **66** |  |  | Соревнования | 3 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы |
| **67** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **68** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **69** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **70** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **71** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **72** | **январь** |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **73** |  |  | Комбинированное | 3 | Тактическая подготовка. Разминка ОФП. СФП. |
| **74** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **75** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. СФП. |
| **76** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **77** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **78** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **79** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **80** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **81** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика Разминка ОФП. СФП. |
| **82** |  |  | Комбинированное | 3 | Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, тактике в легкой атлетике. Разминка ОФП |
| **83** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **84** |  |  | Комбинированное | 3 | Основы здорового образа жизни. Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **85** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **86** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **87** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **88** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **89** | **февраль** |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. СФП. |
| **90** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **91** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика.Разминка ОФП. СФП. |
| **92** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **93** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **94** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **95** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **96** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **97** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **98** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **99** |  |  | Комбинированное | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. СФП. |
| **100** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **101** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **102** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **103** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика Разминка ОФП. СФП. |
| **104** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **105** | **март** |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **106** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **107** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **108** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **109** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика Разминка ОФП. СФП. |
| **110** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **111** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **112** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **113** |  |  | Практическое | 3 | Основные виды подготовки юного спорсмена.Разминка ОФП. СФП. |
| **114** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **115** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. СФП. |
| **116** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **117** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **118** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **119** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **120** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. |
| **121** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **122** | **апрель** |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **123** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **124** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **125** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **126** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **127** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **128** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **129** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **130** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **131** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **132** |  |  | Комбинированное | 3 | Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи. Разминка ОФП. |
| **133** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **134** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **135** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Спортивные игры |
| **136** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **137** |  |  | Промежуточная аттестация | 3 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы |
| **138** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **139** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **140** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **141** | **май** |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **142** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика.Разминка ОФП. СФП. |
| **143** |  |  | Соревнования | 3 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы |
| **144** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **145** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Подвижные и спортивные игры. |
| **146** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **147** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Подвижные и спортивные игры. |
| **148** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **149** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **150** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **151** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **152** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **153** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Подвижные и спортивные игры. |
| **154** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Подвижные и спортивные игры. |
| **155** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **156** | **июнь** |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. СФП. |
| **157** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **158** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры |
| **159** |  |  | Комбинированное | 3 | Правила безопасности. Разминка ОФП. СФП. |
| **160** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **161** |  |  | Практическое | 3 | Периодизация спортивных тренировок. Разминка ОФП. СФП. |
| **162** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **163** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **164** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **165** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **166** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **167** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **168** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **169** |  |  | Комбинированное | 3 | Правила безопасности. Разминка ОФП. СФП. |
| **170** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **171** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **172** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **173** | **июль** |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **174** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **175** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **176** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **177** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Спортивные игры |
| **178** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. СФП. |
| **179** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **180** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Спортивные игры |
| **181** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. СФП. |
| **182** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **183** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **184** |  |  | Итоговая аттестация | 3 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы |
|  | **ИТОГО** |  |  | **552** |  |

* + 1. **2.1.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

*Место проведения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Количество учебных недель - 46*

*Время проведения занятий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Изменения расписания занятий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Месяц** | **Число** | **Форма**  **занятия** | **Кол-во**  **часов** | Тема занятия |
| **1** | **сентябрь** |  | Теоретическое | 3 | Инструктаж по технике безопасности. История развития легкой атлетике. Разминка ОФП. оссии и за рубежом. |
| **2** |  |  | Входная диагностика | 3 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы |
| **3** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **4** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **5** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. Спортивные игры, эстафеты, бег. |
| **6** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **7** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Подвижные игры, эстафеты, бег. Участие в соревнованиях. |
| **8** |  |  | Комбинированное | 3 | Место и роль физической культуры в современном обществе. Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **9** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **10** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **11** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Спортивные игры, эстафеты, бег. Участие в соревнованиях |
| **12** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **13** |  |  | Комбинированное | 3 | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **14** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **15** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. |
| **16** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **17** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Спортивные игры, эстафеты, бег. |
| **18** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **19** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Спортивные игры, эстафеты, бег. |
| **20** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **21** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. |
| **22** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **23** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **24** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. |
| **25** | **октябрь** |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Подвижные и спортивные игры. |
| **26** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **27** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Спортивные игры, эстафеты, бег. |
| **28** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **29** |  |  | Соревнования | 3 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы |
| **30** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **31** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **32** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **33** |  |  | Комбинированное | 3 | Техническая подготовка. Понятие о спортивной технике. Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **34** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **35** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **36** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **37** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **38** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. |
| **39** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **40** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Подвижные и спортивные игры. |
| **41** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **42** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **43** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **44** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Спортивные игры, эстафеты, бег. |
| **45** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **46** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. |
| **47** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Подвижные игры, эстафеты, бег. |
| **48** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **49** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Спортивные игры, эстафеты, бег. |
| **50** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **51** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. |
| **52** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Спортивные игры, эстафеты, бег. |
| **53** | **ноябрь** |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Подвижные игры, эстафеты, бег. |
| **54** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **55** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. |
| **56** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **57** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **58** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **59** |  |  | Комбинированное | 3 | Основы здорового образа жизни. Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **60** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **61** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. ТТП |
| **62** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **63** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **64** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **65** |  |  | Практическое | 3 | Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **66** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **67** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **68** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. |
| **69** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **70** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. ТТП |
| **71** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **72** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **73** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **74** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **75** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **76** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. ТТП |
| **77** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **78** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **79** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **80** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **81** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **82** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. ТТП |
| **83** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **84** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **85** | **декабрь** |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **86** |  |  | Комбинированное | 3 | Основы здорового образа жизни. Разминка ОФП. СФП. |
| **87** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **88** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **89** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **90** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **91** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **92** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **93** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **94** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **95** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **96** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **97** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **98** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **99** |  |  | Промежуточная аттестация | 3 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы |
| **101** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **102** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **103** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **104** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **105** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **106** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **107** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **108** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **109** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **110** | **январь** |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **111** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. |
| **112** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **113** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **114** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **115** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **116** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **117** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **118** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **119** |  |  | Комбинированное | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП |
| **120** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **121** |  |  | Комбинированное | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **122** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **123** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **124** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **125** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **126** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **127** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **128** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **129** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **130** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **131** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **132** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **133** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **134** | **февраль** |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **135** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. |
| **136** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **137** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **138** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **139** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **140** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **141** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **142** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **143** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **144** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **145** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **146** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **147** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **148** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **149** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. |
| **150** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **151** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **152** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **153** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **154** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. |
| **155** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **156** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. |
| **157** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **158** | **март** |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **159** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП. |
| **160** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **161** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **162** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **163** |  |  | Комбинированное | 3 | Инструкторская и судейская практика.Разминка ОФП. СФП. |
| **164** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **165** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **166** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **167** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **168** |  |  | Комбинированное | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. СФП. |
| **169** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **170** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **171** |  |  | Комбинированное | 3 | Разминка ОФП. СФП.ТТП |
| **172** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **173** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **174** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. СФП. |
| **175** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **176** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **177** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **178** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **179** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **180** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **181** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **182** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **183** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **184** | **апрель** |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **185** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **186** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **187** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **188** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **189** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **190** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **191** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. СФП. |
| **192** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **193** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **194** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **195** |  |  | Комбинированное | 3 | Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи. Разминка ОФП. |
| **196** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **197** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **198** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **199** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **200** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **201** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **202** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **203** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. СФП. |
| **204** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **205** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **206** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **207** |  |  | Промежуточная аттестация | 3 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы |
| **208** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **209** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **210** | **май** |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **211** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **212** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **213** |  |  | Соревнования | 3 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы |
| **214** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **215** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Подвижные и спортивные игры. |
| **216** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **217** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Подвижные и спортивные игры. |
| **218** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **219** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **220** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **221** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП |
| **222** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **223** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **224** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **225** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Подвижные и спортивные игры. |
| **226** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Подвижные и спортивные игры. |
| **227** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **228** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **229** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **230** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **231** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Подвижные и спортивные игры. |
| **232** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. Подвижные и спортивные игры. |
| **233** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **234** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **235** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **236** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **237** | **июнь** |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика.Разминка ОФП. СФП. |
| **238** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **239** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры |
| **240** |  |  | Комбинированное | 3 | Правила безопасности. Разминка ОФП. СФП. |
| **241** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **242** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **243** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **244** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **245** |  |  | Практическое | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. СФП. |
| **246** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **247** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **248** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **249** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **250** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **251** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **252** |  |  | Комбинированное | 3 | Правила безопасности. Разминка ОФП. СФП. |
| **253** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **254** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **255** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **256** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **257** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **258** |  |  | Комбинированное | 3 | Правила безопасности. Разминка ОФП. СФП. |
| **259** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **260** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **261** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **262** | **июль** |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **263** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **264** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Подвижные и спортивные игры. |
| **265** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка. |
| **266** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **267** |  |  | Комбинированное | 3 | Инструкторская и судейская практика. Разминка ОФП. СФП. |
| **268** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. |
| **269** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **270** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП.ТТП |
| **271** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. ТТП |
| **272** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
| **273** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **274** |  |  | Практическое | 3 | Разминка ОФП. СФП. Техническая подготовка |
| **275** |  |  | Итоговая аттестация | 3 | Контрольные старты, участие в соревнованиях, приёмные и переводные нормативы |
| **276** |  |  | Практическое | 3 | Спортивные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП. |
| **277** |  |  | Комбинированное | 1 | Восстановительные мероприятия |
|  | **ИТОГО** |  |  | **736** |  |