**Учреждение образования**

**«Гродненский государственный аграрный университет»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Ректор учреждения образования

«Гродненский государственный

аграрный университет»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.К. Пестис

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ г.

Регистрационный № УД-\_\_\_\_\_\_/уч.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Учебная программа для группы спортивного**

**совершенствования по легкой атлетике (девушки)**

Факультеты: **агрономический, биотехнологический, ветеринарной медицины, инженерно-технологический, защиты растений, бухгалтерский, экономический**

2019 г.

Учебная программа составлена на основе Физическаякультура : типовая учебная программа для учреждений высшего образования / ф 48 сост.: В. А. Коледа [и др.]; под ред. В. А. Коледы. - Минск: РИВШ, 2017. - 60 с.

27 июня 2017 г.

Регистрационный № ТД-СГ.025/тип.

СОСТАВИТЕЛЬ:

Марчук Александр Николаевич, зав. кафедрой физического воспитания и спорта УО «ГГАУ»

Бесараб Г.В.; Даньковская Т.В.; Зорин А.В.; Летяго А.М.; Мелешко Д.И.; Матусевич С.Н; Саросек П.И; Савуль Я.И; Снежицкий П.В; Томашева Н.А; Чекан Ю.В.

Рассмотрена и рекомендована к утверждению в качестве рабочего варианта на заседании кафедры физического воспитания и спорта 5 июня 2019 года, протокол №9

Одобрена и рекомендована к утверждению методическим советом учреждения образования «Гродненский государственный аграрный университет» 7 июня 2019 года, протокол №7

Ответственный за редакцию: Марчук А.Н.

Ответственный за выпуск: Снопко Т.В.

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ** **ЗАПИСКА**

**1.1.** **Цели** **и** **задачи** **учебной** **дисциплины**

ЦЕЛЬ: Повышение уровня физической, технической, тактической подготовленности обучающихся.

ЗАДАЧИ:

1. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях, анализ соревновательной деятельности и коррекция дальнейшей подготовки с учетом результатов участия в соревнованиях.

2. Участие в организации соревнований и судейство соревнований по виду спорта.

3. Совершенствование знаний, умений и навыков проведения учебно-тренировочных занятий по различным видам подготовки.

4. Совершенствование знаний, умений и навыков контроля различных сторон подготовленности спортсменов, тренировочных и соревновательных нагрузок.

**1.2.** **Место** **учебной** **дисциплины** **в** **системе** **подготовки** **специалиста,** **связи** **с** **другими** **учебными** **дисциплинами**

Повышение спортивного мастерства является дополнительным видом обучения в системе подготовки специалиста по физической культуре и рассматривается как неотъемлемая часть учебного процесса.

**1.3.** **Требования** **к** **компетентности** **(согласно** **образовательному** **стандарту** **специальности)**

Требования к академическим компетенциям специалиста

- АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.

- АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.

- АК-3. Владеть исследовательскими навыками.

- АК-4. Уметь работать самостоятельно.

- АК-5. Быть способным порождать новые идеи (обладать креативностью).

- АК-6. Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.

- АК-7. Иметь навыки, связанные с использованием технических устройств, управлением информацией и работой с компьютером.

- АК-8. Обладать навыками устной и письменной коммуникации.

- АК-9. Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

Требования к социально-личностным компетенциям специалиста

- СЛК-1. Обладать качествами гражданственности.

- СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.

- СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.

- СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.

- СЛК-5. Быть способным к критике и самокритике.

- СЛК-6. Уметь работать в команде.

- СЛК-8. Формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию.

- СЛК-9. Уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм.

- СЛК-11. Проявлять инициативу, в том числе в нестандартных ситуациях.

Требования к профессиональным компетенциям специалиста

Образовательная деятельность

- ПК-1. Формировать физическую культуру личности.

- ПК-2. Формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение.

- ПК-3. Воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности.

- ПК-4. Формировать в процессе физического воспитания у занимающихся систему научных знаний, двигательных умений, навыков и готовность к их использованию в различных сферах человеческой деятельности.

Научно-методическая деятельность

- ПК-5. Осваивать и использовать современные научно обоснованные методики физического воспитания.

- ПК-6. Работать с научно-методической литературой.

- ПК-8. Проводить и контролировать разные формы занятий физическими упражнениями.

- ПК-9. Выбирать и использовать средства и методы физической культуры.

Педагогическая деятельность

- ПК-10. Планировать уроки и другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, а также возрастных, половых особенностей, психофизических возможностей и физической подготовленности.

- ПК-11. Организовывать и проводить разнообразные формы занятий физическими упражнениями.

- ПК-12. Использовать приемы формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями.

- ПК-13. Разрабатывать проекты и оснащать места проведения занятий специальным оборудованием и инвентарем, использовать различные средства обучения и развития.

Спортивно-тренировочная деятельность

- ПК-14. Осваивать и использовать современные методики спортивной подготовки.

- ПК-15. Дифференцировать и индивидуализировать спортивную подготовку.

- ПК-16. Осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую спортивную подготовку.

- ПК-17. Организовывать и проводить спортивный отбор.

- ПК-20. Обеспечивать безопасность спортивной подготовки, осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

- ПК-21. Выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физических нагрузок и травм.

Организационно-управленческая деятельность

- ПК-22. Осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

- ПК-23. Работать с нормативными правовыми актами и другими документами.

- ПК-24. Анализировать и оценивать собранные данные.

- ПК-25. Взаимодействовать со специалистами смежных профилей.

- ПК-26. Вести переговоры с другими заинтересованными участниками.

- ПК-27. Пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций.

Проектно-аналитическая деятельность

- ПК-28. Анализировать и проектировать образовательный процесс, организационно-управленческую, спортивную, учебную и физкультурно-оздоровительную деятельность.

- ПК-29. Анализировать перспективы и направления развития спорта и физического воспитания.

- ПК-30. Системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития.

Научно-исследовательская деятельность

- ПК-33. Готовить научные статьи, рефераты, информационные сообщение и др.

- ПК-34. Разрабатывать методики коррекции и восстановления с учетом результатов научно-исследовательских работ.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

- ПК-35. Нормировать и контролировать физическую нагрузку.

- ПК-36. Организовывать и проводить соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

- ПК-39. Осуществлять пропаганду физической культуры, спорта и туризма, здорового образа жизни.

Коррекционная деятельность

- ПК-40. Разрабатывать авторские лечебно-профилактические программы занятий, уроков физической культуры (физкультурных занятий) с учетом контингента занимающихся, условий образовательной среды.

- ПК-41. Проводить подбор средств и методов физической культуры для восстановления здоровья и работоспособности у лиц с различными заболеваниями и разным уровнем функционального состояния, физической подготовленности.

- ПК-42. Определять оптимальную дозировку физической нагрузки у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

**В** **результате** **изучения** **учебной** **дисциплины** **студент** **должен:**

**–** **знать:**

- методику совершенствования технического мастерства;

- методику совершенствования тактического мастерства;

- методику развития двигательных способностей;

- правила соревнований;

**–** **уметь:**

- выполнять технические и тактические действия в избранном виде спорта;

- проявлять уровень физической подготовленности, требуемый для достижения запланированного спортивного результата;

- реализовывать имеющийся уровень технико-тактической и физической подготовленности в условиях тренировочной и соревновательной деятельности;

- использовать средства и методы направленного развития двигательных способностей и совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов в процессе проведения занятий по виду спорта;

- выбирать и использовать педагогические средства и методы восстановления в процессе подготовки спортсменов;

- обеспечивать безопасность жизнедеятельности спортсменов;

- осуществлять профилактику травматизма;

- оказывать первую медицинскую помощь в процессе проведения занятий и соревнований по виду спорта;

- выполнять различные функциональные обязанности в составе судейской бригады при проведении соревнований;

- планировать, организовывать, контролировать и корректировать спортивную подготовку;

- формировать у занимающихся физическую культуру личности;

- формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение;

- контролировать и поддерживать учебную, трудовую и производственную дисциплину;

- находить и реализовывать адекватные управленческие решения;

- оптимизировать профессиональное взаимодействие в малой группе;

**–** **владеть** **навыками:**

- техникой и тактикой вида спорта;

- методиками физической, технической и тактической подготовки;

- приемами оказания помощи при выполнении физических упражнений;

- методикой восстановления работоспособности и физического состояния спортсмена;

- умениями и навыками судейства соревнований в избранном виде спорта;

- приемами страховки и первой медицинской помощи.

**1.4.** **Распределение** **общих** **и** **аудиторных** **часов** **по** **семестрам**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Семестр** | **Общее** **кол-во** **часов** | **Кол-во** **аудиторных** **часов** | **Кол-во** **лекций** | **Кол-во** **практических,** **семинарских** **занятий** | **Кол-во** **лабораторных** **занятий** | **Формы** **текущей** **аттестации** |
| 1 | 102 | 102 | 0 | 102 | 0 | зачет |
| 2 | 108 | 108 | 0 | 108 | 0 | зачет |

**1.5.** **Форма** **получения** **высшего** **образования:** *дневная*

**2.** **СОДЕРЖАНИЕ** **УЧЕБНОГО** **МАТЕРИАЛА**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер** | | **Название** **раздела** | | **Содержание** **в** **соответствии** **с** **типовой** **учебной** **программой** **(стандартом)** | |
| 1 | | Общеподготовительный | | Врабатывание организма. Повышение уровня общей физической подготовки, высокого уровня работоспособности, укрепление опорно-двигательного аппарата. Совершенствование элементов техники с акцентом на метание. Развитие общей и специальной выносливости. Подготовка к развитию абсолютной скорости бега. Совершенствование техники во всех видах многоборий. | |
| 2 | | Специально-подготовительный, развивающий | | Совершенствование скорости бега. Воспитание быстрой и взрывной силы, скоростно-силовых возможностей. Совершенствование техники. Совершенствование целостной техники видов легкой атлетики с акцентом в беге на стартовый разгон и поддержание скорости бега. Развитие взрывной и быстрой силы. | |
| 3 | | Специально-подготовительный | | Развитие скоростно силовых возможностей; скорости бега, взрывной силы, специальной выносливости. Совершенствование техники видов с акцентом на метание. Дальнейшее совершенствование двигательных возможностей, направленных на оптимальное соотношение в развитии качеств: силы, скорости, выносливости. Совершенствование техники видов с акцентом на отстающие. | |
| 4 | | Предсоревновательный | | Участие в соревнованиях, в отдельных видах легкой атлетики. Поддержание уровня в развитии физических качеств и технического совершенствования. Участие в соревнованиях, в отдельных видах легкой атлетики. сохранение уровня в развитии физической и технической подготовленности. | |
| 5 | | Соревновательный | | Сохранение уровня физической, технической и волевой подготовленности спортсмена. Участие в соревнованиях по легкой атлетике. Поддержание двигательных возможностей, лимитирующих успешное выступление на соревнованиях с достижением запланированного результата. | |
| 6 | | Интенсивный | | Поддержание двигательных возможностей, лимитирующих успешное выступление на соревнованиях с достижением запланированного результата. Сохранение уровня физической, технической и волевой подготовленности спортсмена. Участие в соревнованиях по легкой атлетике. | |
| 7 | | Восстановительный | | Активный отдых. | |

**3.** **ТРЕБОВАНИЯ** **К** **КУРСОВОЙ** **РАБОТЕ** **(ПРОЕКТУ)**

**3.1** **Цель** **курсовой** **работы** **(проекта)** **по** **дисциплине**

учебным планом курсовая работа не предусмотрена

**3.2.** **Объем** **задания**

**4.** **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ** **КАРТА** **УЧЕБНОЙ** **ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Семестр** | **Название** **раздела,** **темы** **занятия** | **Количество** **аудиторных** **часов** | | | | | | **Сам.** **раб.** **сту** **дента** | **Средства** **обучения,** **форма** **обучения** | **Литература** | **Формы** **контроля** **знаний** |
| **лекции** | | **практ.** **занятия** | | **Зачет** | |
| **Ауд.** | **УСР** | **Ауд.** | **УСР** |  |  |
| 1. |  | Общеподготовительный |  |  | 30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1. | 1 | Микроцикл № 1 (втягивающий) Тренировка 1. Аэробный кросс 6-7 км. Упражнения на расслабление 10-15 мин. Комплекс ОФП (30-40 мин) – 2-3 серии:  упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, упражнения для укрепления мышц спины, приседания на одной ноге - по 20-30 раз, медленная ходьба - по 40 м широкими выпадами вперед и назад. Прыжки на стопе в яме с песком - по 100-150 на каждой ноге. Заключительный бег. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 2, 4, 6, 9 | Индивидуальное задание |
| 1.2. | 1 | Тренировка 2. Аэробный кросс 4-6 км. ОРУ – 20 мин. Метание ядра (камня) 4-6 кг (30-40 мин): двумя руками снизу, двумя руками из-за головы, через себя, стоя спиной в сторону метания, одной рукой, стоя боком, как при метании диска. Игра 30-40 мин. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 1, 2, 17 | Индивидуальное задание |
| 1.3. | 1 | Тренировка 3. Медленный бег 10-12 мин. Упражнения на гибкость 12-15 мин. Специальные беговые упражнения: 6-10 х  60-80 м 1-2 серии. Аэробно-анаэробный кросс 4-6 км. |  |  | 2 |  |  |  |  | В дистанционной форме | 3, 4 | Индивидуальное задание |
| 1.4. | 1 | Тренировка 4. Медленный бег 8-10 мин. Упражнения на гибкость 10-12 мин. Комплекс упражнений для развития общей силовой выносливости с отягощениями, 8-10 х 12-15 повторений 2 серии: приседания на левой и правой ноге, ходьба выпадами, приседы со штангой (100%), тяга (100%), упражнения для мышц брюшного пресса, упражнения для мышц спины, рывки штанги (70-90%), полуприседы (120-140%), жим лежа (80-100%), Бег 4-6 х 100-150 м (интенсивность 70-75%). |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 11, 13 | Индивидуальное задание |
| 1.5. | 1 | Тренировка 5. Медленный бег 8-10 мин. ОРУ 15-20 мин. Бег 8-10 х 60 м через 2-3 мин, интенсивность 85-90%. Игра 40-60 мин. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 7 | Тестирование |
| 1.6. | 1 | Тренировка 6. Медленный бег 8-10 мин. Упражнения на гибкость 10-12 мин. Комплекс упражнений для развития общей силовой выносливости с отягощениями, 8-10 х 12-15 повторений 2 серии: приседания на левой и правой ноге, ходьба выпадами, приседы со штангой (100%), тяга (100%), упражнения для мышц брюшного пресса, упражнения для мышц спины, рывки штанги (70-90%), полуприседы (120-140%), жим лежа (80-100%), Бег 4-6 х 100-150 м (интенсивность 70-75%). |  |  | 2 |  |  |  |  | В дистанционной форме | 4, 6 | Индивидуальное задание |
| 1.7. | 1 | Тренировка 7. Аэробный кросс 4-6 км. ОРУ – 20 мин. Метание ядра (камня) 4-6 кг (30-40 мин): двумя руками снизу, двумя руками из-за головы, через себя, стоя спиной в сторону метания, одной рукой, стоя боком, как при метании диска. Игра 30-40 мин. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 5, 7, 14 | Индивидуальное задание |
| 1.8. | 2 | Микроцикл № 1 (втягивающий) Тренировка 1. Аэробный кросс 6-7 км. Упражнения на расслабление 10-15 мин. Комплекс ОФП (30-40 мин) – 2-3 серии:  упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, упражнения для укрепления мышц спины, приседания на одной ноге - по 20-30 раз, медленная ходьба - по 40 м широкими выпадами вперед и назад. Прыжки на стопе в яме с песком - по 100-150 на каждой ноге. Заключительный бег. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 3, 7, 16 | Индивидуальное задание |
| 1.9. | 2 | Тренировка 2. Аэробный кросс 4-6 км. ОРУ – 20 мин. Метание ядра (камня) 4-6 кг (30-40 мин): двумя руками снизу, двумя руками из-за головы, через себя, стоя спиной в сторону метания, одной рукой, стоя боком, как при метании диска. Игра 30-40 мин. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 5, 8 | Демонстрация выполненного задания |
| 1.10. | 2 | Тренировка 3. Медленный бег 10-12 мин. Упражнения на гибкость 12-15 мин. Специальные беговые упражнения: 6-10 х  60-80 м 1-2 серии. Аэробно-анаэробный кросс 4-6 км. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 8, 9 | Тестирование |
| 1.11. | 2 | Тренировка 4. Медленный бег 8-10 мин. Упражнения на гибкость 10-12 мин. Комплекс упражнений для развития общей силовой выносливости с отягощениями, 8-10 х 12-15 повторений 2 серии: приседания на левой и правой ноге, ходьба выпадами, приседы со штангой (100%), тяга (100%), упражнения для мышц брюшного пресса, упражнения для мышц спины, рывки штанги (70-90%), полуприседы (120-140%), жим лежа (80-100%), Бег 4-6 х 100-150 м (интенсивность 70-75%). |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 4, 7 | Индивидуальное задание |
| 1.12. | 2 | Тренировка 5. Аэробный кросс 4-6 км. ОРУ – 20 мин. Метание ядра (камня) 4-6 кг (30-40 мин): двумя руками снизу, двумя руками из-за головы, через себя, стоя спиной в сторону метания, одной рукой, стоя боком, как при метании диска. Игра 30-40 мин. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 7, 8 | Индивидуальное задание |
| 1.13. | 2 | Тренировка 6. Медленный бег 8-10 мин. ОРУ 15-20 мин. Бег 8-10 х 60 м через 2-3 мин, интенсивность 85-90%. Игра 40-60 мин. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 3, 7 | Демонстрация выполненного задания |
| 1.14. | 2 | Тренировка 7. Аэробный кросс 4-6 км. ОРУ – 20 мин. Метание ядра (камня) 4-6 кг (30-40 мин): двумя руками снизу, двумя руками из-за головы, через себя, стоя спиной в сторону метания, одной рукой, стоя боком, как при метании диска. Игра 30-40 мин. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 3, 7 | Индивидуальное задание |
| 1.15. | 1 | Тренировка 8. Медленный бег 10-12 мин. Упражнения на гибкость 12-15 мин. Специальные беговые упражнения: 6-10 х  60-80 м 1-2 серии. Аэробно-анаэробный кросс 4-6 км. |  |  | 2 |  |  |  |  | В дистанционной форме | 4, 17 | Индивидуальное задание |
| 2. |  | Специально-подготовительный, развивающий |  |  | 32 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1. | 1 | Тренировка 1. Медленный бег 8-10 мин. ОРУ. СБУ: 6-10 х 60-80 м. Ускорения 5 x 60-80 м  (95-80%) через 3-4 мин. Бег с волокушей 8-10 х 30-40 м в чередовании с гладким бегом (3 раза с волокушей + 3 раза гладкий), отдых 1-2 мин. После 6 пробежек (3 + 3) — отдых 5-6 мин. Повторный бег 4-6 х 120-150 м (96-98%) через 5-6 мин. Упражнения с ядром типа многоборья. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 5, 7 | Демонстрация выполненного задания |
| 2.2. | 1 | Тренировка 2. Медленный бег 8-10 мин. ОРУ. СБУ: 6-8 х 60-80 м. Низкие старты на технику 6-8 х 20-30 м. Комплекс упражнений с резиновыми амортизаторами: работа рук с сопротивлением 3 х 20 с, тяга бедром вперед в упоре 3 х 20 с, упражнения на приводящие мышцы бедра (махи в сторону) 3 х 20 с, тяга бедром назад в упоре 3 х 20 с, упр. на укрепление мышц брюшного пресса (руки с резиной за головой), упр. для мышц задней поверхности бедра (из и. п. лежа на животе) 3 х 20 с, упражнения для мышц стопы (из и. п. сидя руки сзади), тыльное сгибание 3 х 20 с, упражнения на косые мышцы живота (из и. п. сидя, руки с резиной впереди) - 3 х 20 с. Отдых между повторениями 20-30 с, между упражнениями - 1 мин. Выполнить 2—3 серии, между сериями переменный бег 8-10 х 60 м (70-80%). |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 8, 15 | Тестирование |
| 2.3. | 1 | Тренировка 3. Аэробно-анаэробный кросс 4-6 км. ОРУ. Комплекс упражнений с отягощениями: тяга рывковая 4-6 х 6-8 (70%), толчок штанги 4-6 х 2-3 (70-80%), рывок штанги с коленей 4-6 x 2-3 (50-70%), жим штанги лежа 4-6 x 2-3 (80-110%), повороты туловища со штангой на плечах 8-14 (20-40 кг), прыжки в разножку со штангой на плечах до отказа (20-40 кг), приседания со штангой на плечах с остановкой в критической точке 4-5 х 5-6 (70-90%), ходьба со штангой на плечах, поднимаясь на стопе 3-4 х 30-40 м (70-90%). Переменный бeг 6-8 х 100-120 м. Интенсивность 75%. |  |  | 2 |  |  |  |  | В дистанционной форме | 5, 8 | Индивидуальное задание |
| 2.4. | 1 | Тренировка 4. Медленный бег 8-10 мин. ОРУ. СБУ: 6-10 х 60-80 м. Ускорения 4-6 х 60 м  (95-80%). Бег с низкого старта 10 х 20-30 м (самостоятельно, под команду, под выстрел). Бег с ходу 4 х 30 м. Повторный бег 5 х 100 м (80%) через 3-4 мин. Медленный бег 8-10 мин. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 3, 5, 12 | Защита выполненной работы |
| 2.5. | 1 | Тренировка 5. Медленный бег 8-10 мин. ОРУ. СБУ: 6-10 х 40-60 м. Ускорения 3-5 х 40-60 м. Прыжковый комплекс: прыжки через барьеры 91,4-100 см 120-160 раз, прыжкообразный бег с ноги на ногу по 60-80 отталкиваний, прыжкообразный бег: 3 на левой, 3 на правой -по 60-80 отталкиваний, выпрыгивания из полуприседа на одной ноге ("блоха") - по 30-40, прыжки на стопе в яме с песком 3 х 1,5 мин на каждую ногу, прыжки в глубину (высота спрыгивания 75-90 см) - 20 раз. Отдых 10-15 мин. Повторный бег 5-7 х 100 м (80-75%) через 3-4 мин. Аэробный кросс 3-5 км. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 8, 11 | Индивидуальное задание |
| 2.6. | 1 | Тренировка 6. Медленный бег 8-10 мин. ОРУ. СБУ: 6-8 х 60-80 м. Низкие старты на технику 6-8 х 20-30 м. Комплекс упражнений с резиновыми амортизаторами: работа рук с сопротивлением 3 х 20 с, тяга бедром вперед в упоре 3 х 20 с, упражнения на приводящие мышцы бедра (махи в сторону) 3 х 20 с, тяга бедром назад в упоре 3 х 20 с, упражнения на укрепление мышц брюшного пресса (руки с резиной за головой), упражнения для мышц задней поверхности бедра (из и. п. лежа на животе) 3 х 20 с, упражнения для мышц стопы (из и. п. сидя руки сзади), тыльное сгибание 3 х 20 с, упражнения на косые мышцы живота (из и. п. сидя, руки с резиной впереди) - 3 х 20 с. Отдых между повторениями 20-30 с, между упражнениями - 1 мин. Выполнить 2—3 серии, между сериями переменный бег 8-10 х 60 м (70-80%). |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 13, 17 | Индивидуальное задание |
| 2.7. | 2 | Микроцикл № 2 (объемный, СФП) Тренировка 1. Медленный бег 8-10 мин. ОРУ. СБУ: 6-10 х 60-80 м. Ускорения 5 x 60-80 м  (95-80%) через 3-4 мин. Бег с волокушей 8-10 х 30-40 м в чередовании с гладким бегом (3 раза с волокушей + 3 раза гладкий), отдых 1-2 мин. После 6 пробежек (3 + 3) — отдых 5-6 мин. Повторный бег 4-6 х 120-150 м (96-98%) через 5-6 мин. Упражнения с ядром типа многоборья. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 5, 8 | Индивидуальное задание |
| 2.8. | 2 | Тренировка 2. Медленный бег 8-10 мин. ОРУ. СБУ: 6-8 х 60-80 м. Низкие старты на технику 6-8 х 20-30 м. Комплекс упражнений с резиновыми амортизаторами: работа рук с сопротивлением 3 х 20 с, тяга бедром вперед в упоре 3 х 20 с, упражнения на приводящие мышцы бедра (махи в сторону) 3 х 20 с, тяга бедром назад в упоре 3 х 20 с, упражнения на укрепление мышц брюшного пресса (руки с резиной за головой), упражнения для мышц задней поверхности бедра (из и. п. лежа на животе) 3 х 20 с, упражнения для мышц стопы (из и. п. сидя руки сзади), тыльное сгибание 3 х 20 с, упражнения на косые мышцы живота (из и. п. сидя, руки с резиной впереди) - 3 х 20 с. Отдых между повторениями 20-30 с, между упражнениями - 1 мин. Выполнить 2—3 серии, между сериями переменный бег 8-10 х 60 м (70-80%). |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 4, 10 | Индивидуальное задание |
| 2.9. | 2 | Тренировка 3. Аэробно-анаэробный кросс 4-6 км. ОРУ. Комплекс упражнений с отягощениями: тяга рывковая 4-6 х 6-8 (70%), толчок штанги 4-6 х 2-3 (70-80%), рывок штанги с коленей 4-6 x 2-3 (50-70%), жим штанги лежа 4-6 x 2-3 (80-110%), повороты туловища со штангой на плечах 8-14 (20-40 кг), прыжки в разножку со штангой на плечах до отказа (20-40 кг), приседания со штангой на плечах с остановкой в критической точке 4-5 х 5-6 (70-90%), ходьба со штангой на плечах, поднимаясь на стопе 3-4 х 30-40 м (70-90%). Переменный бeг 6-8 х 100-120 м. Интенсивность 75%. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 3, 10 | Тестирование |
| 2.10. | 2 | Тренировка 4. Медленный бег 8-10 мин. ОРУ. СБУ: 6-10 х 60-80 м. Ускорения 4-6 х 60 м  (95-80%). Бег с низкого старта 10 х 20-30 м (самостоятельно, под команду, под выстрел). Бег с ходу 4 х 30 м. Повторный бег 5 х 100 м (80%) через 3-4 мин. Медленный бег 8-10 мин. |  |  | 2 |  |  |  |  | В дистанционной форме | 6, 12 | Индивидуальное задание |
| 2.11. | 2 | Тренировка 5. Медленный бег 8-10 мин. ОРУ. СБУ: 6-10 х 40-60 м. Ускорения 3-5 х 40-60 м. Прыжковый комплекс: прыжки через барьеры 91,4-100 см 120-160 раз, прыжкообразный бег с ноги на ногу по 60-80 отталкиваний, прыжкообразный бег: 3 на левой, 3 на правой -по 60-80 отталкиваний, выпрыгивания из полуприседа на одной ноге ("блоха") - по 30-40, прыжки на стопе в яме с песком 3 х 1,5 мин на каждую ногу, прыжки в глубину (высота спрыгивания 75-90 см) - 20 раз. Отдых 10-15 мин. Повторный бег 5-7 х 100 м (80-75%) через 3-4 мин. Аэробный кросс 3-5 км. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 1, 6, 16 | Демонстрация выполненного задания |
| 2.12. | 2 | Тренировка 6. Медленный бег 8-10 мин. ОРУ. СБУ: 6-10 х 60-80 м. Ускорения 5 x 60-80 м  (95-80%) через 3-4 мин. Бег с волокушей 8-10 х 30-40 м в чередовании с гладким бегом (3 раза с волокушей + 3 раза гладкий), отдых 1-2 мин. После 6 пробежек (3 + 3) — отдых 5-6 мин. Повторный бег 4-6 х 120-150 м (96-98%) через 5-6 мин. Упражнения с ядром типа многоборья. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 7, 9 | Индивидуальное задание |
| 2.13. | 2 | Тренировка 7. Медленный бег 8-10 мин. ОРУ. СБУ: 6-10 х 60-80 м. Ускорения 4-6 х 60 м  (95-80%). Бег с низкого старта 10 х 20-30 м (самостоятельно, под команду, под выстрел). Бег с ходу 4 х 30 м. Повторный бег 5 х 100 м (80%) через 3-4 мин. Медленный бег 8-10 мин. |  |  | 2 |  |  |  |  | В дистанционной форме | 5, 8, 12 | Индивидуальное задание |
| 2.14. | 1 | Тренировка 8. Медленный бег 8-10 мин. Упражнения на гибкость 10-12 мин. Комплекс упражнений для развития общей силовой выносливости с отягощениями, 8-10 х 12-15 повторений 2 серии: приседания на левой и правой ноге, ходьба выпадами, приседы со штангой (100%), тяга (100%), упражнения для мышц брюшного пресса, упражнения для мышц спины, рывки штанги (70-90%), полуприседы (120-140%), жим лежа (80-100%), Бег 4-6 х 100-150 м (интенсивность 70-75%). |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 5, 6, 14 | Демонстрация выполненного задания |
| 2.15. | 1 | Тренировка 9. Аэробно-анаэробный кросс 4-6 км. ОРУ. Комплекс упражнений с отягощениями: тяга рывковая 4-6 х 6-8 (70%), толчок штанги 4-6 х 2-3 (70-80%), рывок штанги с коленей 4-6 x 2-3 (50-70%), жим штанги лежа 4-6 x 2-3 (80-110%), повороты туловища со штангой на плечах 8-14 (20-40 кг), прыжки в разножку со штангой на плечах до отказа (20-40 кг), приседания со штангой на плечах с остановкой в критической точке 4-5 х 5-6 (70-90%), ходьба со штангой на плечах, поднимаясь на стопе 3-4 х 30-40 м (70-90%). Переменный бeг 6-8 х 100-120 м. Интенсивность 75%. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 2, 4, 16 | Тестирование |
| 2.16. | 1 | Тренировка 10. Медленный бег 8-10 мин. ОРУ. СБУ: 6-10 х 60-80 м. Ускорения 4-6 х 60 м (95-80%). Бег с низкого старта 10 х 20-30 м (самостоятельно, под команду, под выстрел). Бег с ходу 4 х 30 м. Повторный бег 5 х 100 м (80%) через 3-4 мин. Медленный бег 8-10 мин. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 4, 9, 17 | Индивидуальное задание |
| 3. |  | Специально-подготовительный |  |  | 32 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1. | 1 | Тренировка 1. Медленный бег 5-7 мин. ОРУ. СБУ: 4-5 х 30-40 м. Ускорения 3-4 х 50-60 м. Барьерные упражнения и барьерный бег. Бег прыжками на время - 5 х 30 м. Повторный бег 3-4 х 120-150 м (95-80%), отдых 6-7 мин. Упражнения с ядром типа многоборья (микроцикл № 1). Заключительный бег. Упражнения на гибкость и расслабление. |  |  | 2 |  |  |  |  | В дистанционной форме | 5, 16 | Индивидуальное задание |
| 3.2. | 1 | Тренировка 2. Медленный бег 5-7 мин. ОРУ. СБУ: 4-5 х 30-40 м. Ускорения 2-3 х 40-50 м. Эстафетный бег (3 приема, 3 передачи). Низкие старты 8-10 х 30-50 м (самостоятельно, под хлопок, под выстрел). Бег с хода 4 х 30 м через 3-4 мин - 2 серии. Отдых между сериями 15-20 мин. Заключительный бег 10 мин. Упражнения на гибкость и расслабление. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 8 | Демонстрация выполненного задания |
| 3.3. | 1 | Тренировка 3. Медленный бег 5-7 мин. ОРУ. СБУ: 4-5 х 30-40 м. Ускорения 3-4 х 60-70 м. Переменный бег 2 х (3-4 х 100- 120 м) –  96-100%. Отдых между сериями 20-25 мин. Прыжковый комплекс: прыжки на месте с подтягиванием коленей к груди, прыжкообразный бег с ноги на ногу 3 х 30-40 м, вспрыгивания на возвышение (90-110 см) 3 х 10, спрыгивания с возвышения 90-110 см с последующим перепрыгиванием барьера  90-100 см – 10-12, с небольшого подхода десятикратные прыжки в яму с песком – 5-7. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 2, 15 | Тестирование |
| 3.4. | 1 | Тренировка 4. Медленный бег 5-7 мин. ОРУ. СБУ: 4-5 х 30-40 м. Ускорения 2-3 х 40-50 м. Эстафетный бег (3 приема, 3 передачи). Низкие старты- 10-12 х 20-30 м, самостоятельно и под команду. Упражнения с ядром типа многоборья. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 11, 13 | Индивидуальное задание |
| 3.5. | 1 | Тренировка 5. Медленный бег 5-7 мин. ОРУ. СБУ: 4-5 х 30-40 м. Ускорения 3-4 х 40-50 м. Интервальный бег 5-6 х 100 м. Отдых 4-5 мин, интенсивность 96-100%. Повторный бег 5 х 120-150 м с сокращающимися интервалами отдыха (4, 3, 2, 1 мин). Интенсивность 80-85%,. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 5, 10 | Индивидуальное задание |
| 3.6. | 1 | Тренировка 6. Медленный бег 5-7 мин. ОРУ. СБУ: 5-6 х 40-60 м. Ускорения 4-5 х 50-60 м (90-80%) через 4-5 мин. Прием-передача эстафеты (3-4 приема+ 3-4 передачи). Бег с хода 4 x 30 м (100-90%) через 1,5-2 мин х 2 серии. Низкие старты 6-8 х 30-40 м (80-90%) под команду, под выстрел. Прыжки в длину с места, тройные, пятикратные (50-80 отталкиваний). Переменный бег 5-6 х 100 м (интенсивность 70-75%) через 100 м медленного бега. |  |  | 2 |  |  |  |  | В дистанционной форме | 6, 17 | Индивидуальное задание |
| 3.7. | 2 | Микроцикл №4 (подводящий к соревнованиям)  Тренировка 1. Медленный бег 5-7 мин. ОРУ. СБУ: 4-5 х 30-40 м. Ускорения 3-4 х 50-60 м. Барьерные упражнения и барьерный бег. Бег прыжками на время - 5 х 30 м. Повторный бег 3-4 х 120-150 м (95-80%), отдых 6-7 мин. Упражнения с ядром типа многоборья (микроцикл № 1). Заключительный бег. Упражнения на гибкость и расслабление. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 8, 12, 13 | Демонстрация выполненного задания |
| 3.8. | 2 | Тренировка 2. Медленный бег 5-7 мин. ОРУ. СБУ: 4-5 х 30-40 м. Ускорения 2-3 х 40-50 м. Эстафетный бег (3 приема, 3 передачи). Низкие старты 8-10 х 30-50 м (самостоятельно, под хлопок, под выстрел). Бег с хода 4 х 30 м через 3-4 мин - 2 серии. Отдых между сериями 15-20 мин. Заключительный бег 10 мин. Упражнения на гибкость и расслабление. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 4, 13 | Тестирование |
| 3.9. | 2 | Тренировка 3. Медленный бег 5-7 мин. ОРУ. СБУ: 4-5 х 30-40 м. Ускорения 3-4 х 60-70 м. Переменный бег 2 х (3-4 х 100- 120 м) –  96-100%. Отдых между сериями 20-25 мин. Прыжковый комплекс: прыжки на месте с подтягиванием коленей к груди, прыжкообразный бег с ноги на ногу 3 х 30-40 м, вспрыгивания на возвышение (90-110 см) 3 х 10, спрыгивания с возвышения 90-110 см с последующим перепрыгиванием барьера  90-100 см – 10-12, с небольшого подхода десятикратные прыжки в яму с песком – 5-7. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 6, 15 | Индивидуальное задание |
| 3.10. | 2 | Тренировка 4. Медленный бег 5-7 мин. ОРУ. СБУ: 4-5 х 30-40 м. Ускорения 2-3 х 40-50 м. Эстафетный бег (3 приема, 3 передачи). Низкие старты- 10-12 х 20-30 м, самостоятельно и под команду. Упражнения с ядром типа многоборья. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 1, 3, 7 | Индивидуальное задание |
| 3.11. | 2 | Тренировка 5. Медленный бег 5-7 мин. ОРУ. СБУ: 4-5 х 30-40 м. Ускорения 3-4 х 40-50 м. Интервальный бег 5-6 х 100 м. Отдых 4-5 мин, интенсивность 96-100%. Повторный бег 5 х 120-150 м с сокращающимися интервалами отдыха (4, 3, 2, 1 мин). Интенсивность 80-85%,. |  |  | 2 |  |  |  |  | В дистанционной форме | 2, 14 | Индивидуальное задание |
| 3.12. | 2 | Тренировка 6. Медленный бег 5-7 мин. ОРУ. СБУ: 4-5 х 30-40 м. Ускорения 2-3 х 40-50 м. Эстафетный бег (3 приема, 3 передачи). Низкие старты 8-10 х 30-50 м (самостоятельно, под хлопок, под выстрел). Бег с хода 4 х 30 м через 3-4 мин - 2 серии. Отдых между сериями 15-20 мин. Заключительный бег 10 мин. Упражнения на гибкость и расслабление. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 10, 11 | Индивидуальное задание |
| 3.13. | 1 | Тренировка 7. Медленный бег 5-7 мин. ОРУ. СБУ: 5-6 х 40-60 м. Ускорения 4-5 х 40-60 м (75%). Барьерные упражнения и барьерный бег на технику. Групповые старты под выстрел 4-6 х 50-60 м. Прыжки на одной ноге на технику 3 х 30 м на каждой ноге. Бег с волокушей в чередовании с гладким бегом 6-8 х 40-50 м (3 раза с волокушей + 3 раза гладкий). Повторный бег с переменой темпа 4-6 х 150 м -50 м быстро (96-98%) + 50 м свободно + 50 м накатисто. Отдых 5-6 мин. Заключительный бег 10-12 мин. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 5, 6, 8, 9 | Защита выполненной работы |
| 3.14. | 1 | Тренировка 8. Медленный бег 5-7 мин. ОРУ. СБУ: 4-5 х 30-40 м. Ускорения 3-4 х 40-50 м. Интервальный бег 5-6 х 100 м. Отдых 4-5 мин, интенсивность 96-100%. Повторный бег 5 х 120-150 м с сокращающимися интервалами отдыха (4, 3, 2, 1 мин). Интенсивность 80-85%,. |  |  | 2 |  |  |  |  | В дистанционной форме | 1, 2, 7 | Индивидуальное задание |
| 3.15. | 1 | Тренировка 9. Медленный бег 8-10 мин. ОРУ. СБУ: 6-10 х 60-80 м. Ускорения 4-6 х 60 м  (95-80%). Бег с низкого старта 10 х 20-30 м (самостоятельно, под команду, под выстрел). Бег с ходу 4 х 30 м. Повторный бег 5 х 100 м (80%) через 3-4 мин. Медленный бег 8-10 мин. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 4, 8 | Индивидуальное задание |
| 3.16. | 1 | Тренировка 10. Медленный бег 8-10 мин. ОРУ. СБУ: 6-10 х 60-80 м. Ускорения 4-6 х 60 м  (95-80%). Бег с низкого старта 10 х 20-30 м (самостоятельно, под команду, под выстрел). Бег с ходу 4 х 30 м. Повторный бег 5 х 100 м (80%) через 3-4 мин. Медленный бег 8-10 мин. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 6, 7, 10 | Тестирование |
| 4. |  | Предсоревновательный |  |  | 32 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.1. | 1 | Тренировка 1. Медленный бег 4-6 мин. ОРУ. Ускорения 3-4 х 60-80 м. Барьерный бег (на технику). Бег с низкого старта 4-6 х 20-30 м на технику. Прыжки в длину с места, тройной, десятикратный (по 10 раз). Повторный бег 4-6 х 120-150 м с переменой темпа (40-50 легко + 40-50 максимально быстро + 40-50 м накатисто), Упражнения с ядром типа многоборья. Заключительный бег 8-10 мин. Упражнения на гибкость. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 11, 15 | Индивидуальное задание |
| 4.2. | 1 | Тренировка 2. Медленный бег 4-6 мин. ОРУ. СБУ: 4-5 х 30-40 м. Эстафетный бег (2 приема, 2 передачи на технику). Бег с низкого старта: 4-6 х 20-40 м, интенсивность 90-95%, отдых 3-4 мин, 2-3 х 60 м, интенсивность 96-100%, отдых 5-6 мин. Бег с ходу: 30, 60, 100 м, интенсивность 100%. Заключительный бег 8-10 мин. Упражнения на гибкость. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 8, 13 | Индивидуальное задание |
| 4.3. | 1 | Тренировка 3. Медленный бег 4-6 мин. ОРУ. СБУ: 4-5 х 30-40 м. Эстафетный бег на технику. Повторный бег 2 х (5 х 100-120 м), интенсивность 90-95%. Отдых до восстановления ЧСС 120 уд/мин между сериями – 20-25 мин. Заключительный бег 8-10 мин. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 1, 4 | Демонстрация выполненного задания |
| 4.4. | 1 | Тренировка 4. Медленный бег 4-6 мин. ОРУ. СБУ: 4-5 х 30-40 м. Ускорения 3-4 х 60-80 м. Бег с низкого старта 3-4 х 30 м (на технику). Под выстрел: 2 х 30-40 м + 50-60 м по инерции. Заключительный бег 4-5 мин. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 5, 16 | Индивидуальное задание |
| 4.5. | 1 | Тренировка 6. Медленный бег 4-6 мин. ОРУ. СБУ: 4-5 х 30-40 м. Эстафетный бег (2 приема, 2 передачи на технику). Бег с низкого старта: 4-6 х 20-40 м, интенсивность 90-95%, отдых 3-4 мин, 2-3 х 60 м, интенсивность 96-100%, отдых 5-6 мин. Бег с ходу: 30, 60, 100 м, интенсивность 100%. Заключительный бег 8-10 мин. Упражнения на гибкость. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 8, 10 | Тестирование |
| 4.6. | 1 | Тренировка 7. Медленный бег 4-6 мин. ОРУ. СБУ: 4-5 х 30-40 м. Эстафетный бег на технику. Повторный бег 2 х (5 х 100-120 м), интенсивность 90-95%. Отдых до восстановления ЧСС 120 уд/мин между сериями – 20-25 мин. Заключительный бег 8-10 мин. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 7, 14 | Индивидуальное задание |
| 4.7. | 2 | Микроцикл № 5 (соревновательный) Тренировка 1. Медленный бег 4-6 мин. ОРУ. Ускорения 3-4 х 60-80 м. Барьерный бег (на технику). Бег с низкого старта 4-6 х 20-30 м на технику. Прыжки в длину с места, тройной, десятикратный (по 10 раз). Повторный бег 4-6 х 120-150 м с переменой темпа (40-50 легко + 40-50 максимально быстро + 40-50 м накатисто), Упражнения с ядром типа многоборья. Заключительный бег 8-10 мин. Упражнения на гибкость. |  |  | 2 |  |  |  |  | В дистанционной форме | 2, 6, 8 | Индивидуальное задание |
| 4.8. | 2 | Тренировка 2. Медленный бег 4-6 мин. ОРУ. СБУ: 4-5 х 30-40 м. Эстафетный бег (2 приема, 2 передачи на технику). Бег с низкого старта: 4-6 х 20-40 м, интенсивность 90-95%, отдых 3-4 мин, 2-3 х 60 м, интенсивность 96-100%, отдых 5-6 мин. Бег с ходу: 30, 60, 100 м, интенсивность 100%. Заключительный бег 8-10 мин. Упражнения на гибкость. |  |  | 2 |  |  |  |  | В дистанционной форме | 2, 14, 15 | Индивидуальное задание |
| 4.9. | 2 | Тренировка 3. Медленный бег 4-6 мин. ОРУ. СБУ: 4-5 х 30-40 м. Эстафетный бег на технику. Повторный бег 2 х (5 х 100-120 м), интенсивность 90-95%. Отдых до восстановления ЧСС 120 уд/мин между сериями – 20-25 мин. Заключительный бег 8-10 мин. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 6 | Тестирование |
| 4.10. | 2 | Тренировка 4. Медленный бег 4-6 мин. ОРУ. СБУ: 4-5 х 30-40 м. Ускорения 3-4 х 60-80 м. Бег с низкого старта 3-4 х 30 м (на технику). Под выстрел: 2 х 30-40 м + 50-60 м по инерции. Заключительный бег 4-5 мин. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 1, 3, 12 | Индивидуальное задание |
| 4.11. | 2 | Тренировка 5. Медленный бег 4-6 мин. ОРУ. СБУ: 4-5 х 30-40 м. Эстафетный бег (2 приема, 2 передачи на технику). Бег с низкого старта: 4-6 х 20-40 м, интенсивность 90-95%, отдых 3-4 мин, 2-3 х 60 м, интенсивность 96-100%, отдых 5-6 мин. Бег с ходу: 30, 60, 100 м, интенсивность 100%. Заключительный бег 8-10 мин. Упражнения на гибкость. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 3, 8 | Индивидуальное задание |
| 4.12. | 2 | Тренировка 6. Медленный бег 4-6 мин. ОРУ. Ускорения 3-4 х 60-80 м. Барьерный бег (на технику). Бег с низкого старта 4-6 х 20-30 м на технику. Прыжки в длину с места, тройной, десятикратный (по 10 раз). Повторный бег 4-6 х 120-150 м с переменой темпа (40-50 легко + 40-50 максимально быстро + 40-50 м накатисто), Упражнения с ядром типа многоборья. Заключительный бег 8-10 мин. Упражнения на гибкость. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 5, 14 | Индивидуальное задание |
| 4.13. | 2 | Тренировка 7. Медленный бег 4-6 мин. ОРУ. СБУ: 4-5 х 30-40 м. Эстафетный бег (2 приема, 2 передачи на технику). Бег с низкого старта: 4-6 х 20-40 м, интенсивность 90-95%, отдых 3-4 мин, 2-3 х 60 м, интенсивность 96-100%, отдых 5-6 мин. Бег с ходу: 30, 60, 100 м, интенсивность 100%. Заключительный бег 8-10 мин. Упражнения на гибкость. |  |  | 2 |  |  |  |  | В дистанционной форме | 6, 9, 12 | Тестирование |
| 4.14. | 2 | Тренировка 8. Медленный бег 4-6 мин. ОРУ. СБУ: 4-5 х 30-40 м. Эстафетный бег (2 приема, 2 передачи на технику). Бег с низкого старта: 4-6 х 20-40 м, интенсивность 90-95%, отдых 3-4 мин, 2-3 х 60 м, интенсивность 96-100%, отдых 5-6 мин. Бег с ходу: 30, 60, 100 м, интенсивность 100%. Заключительный бег 8-10 мин. Упражнения на гибкость. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 4, 7, 17 | Демонстрация выполненного задания |
| 4.15. | 2 | Тренировка 9. Медленный бег 5-6 мин. ОРУ. СБУ: 6-8 х 60-80 м. Ускорения 3-4 х 60-80 м на технику. Эстафетный бег (отработка техники в связках). Комплекс упражнений с отягощениями (микроцикл № 3, тренировка 3). Переменный бег 4 х 100 м. Интенсивность 75% |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 5, 8 | Индивидуальное задание |
| 4.16. | 2 | Тренировка 10. Медленный бег 4-6 мин. ОРУ. СБУ: 4-5 х 30-40 м. Эстафетный бег (2 приема, 2 передачи на технику). Бег с низкого старта: 4-6 х 20-40 м, интенсивность 90-95%, отдых 3-4 мин, 2-3 х 60 м, интенсивность 96-100%, отдых 5-6 мин. Бег с ходу: 30, 60, 100 м, интенсивность 100%. Заключительный бег 8-10 мин. Упражнения на гибкость. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 1, 3, 11, 12 | Индивидуальное задание |
| 5. |  | Соревновательный |  |  | 30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.1. | 1 | Тренировка 1. Медленный бег 5-6 мин. ОРУ. СБУ: 6-8 х 60-80 м. Ускорения 3-4 х 60-80 м на технику. Бег с низкого старта 5-8 х 30 м (на технику). Десятикратные прыжки – 8-10 раз. Прыжкообразный бег на одной ноге по 2 х 30 м на время. Комплекс упражнений ОФП (микроцикл № 1, тренировка 1). Повторный бег 4-6 х 100-150 м. Интенсивность 75%. Отдых 4-5 мин. Заключительный бег 8-10 мин. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 4, 14 | Тестирование |
| 5.2. | 1 | Тренировка 2. Медленный бег 5-6 мин. ОРУ. СБУ: 6-8 х 60-80 м. Ускорения 3-4 х 60-80 м на технику, Бег с низкого старта 3-5 х 30 м под выстрел (интенсивность 100%). Бег с ходу 2 х (5 х 30 м), интенсивность 100%. Отдых 1-2 мин, между сериями 15-20 мин. Заключительный бег 8-10 мин. Упражнения на гибкость. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 1, 13, 14 | Индивидуальное задание |
| 5.3. | 1 | Тренировка 3. Медленный бег 5-6 мин. ОРУ. СБУ: 6-8 х 60-80 м. Ускорения 3-4 х 60-80 м на технику. Эстафетный бег (отработка техники в связках). Комплекс упражнений с отягощениями (микроцикл № 3, тренировка 3). Переменный бег 4 х 100 м. Интенсивность 75%. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 7, 10 | Демонстрация выполненного задания |
| 5.4. | 1 | Тренировка 4. Медленный бег 5-6 мин. ОРУ. СБУ: 6-8 х 60-80 м. Ускорения 3-4 х 60-80 м. Барьерный бег (на технику). Бег с низкого старта 8-12 х 20-30 м на технику (самосто-ятельно и под команды различной громкости). Челночный бег 2 х (5 х 30 м), интенсивность 100-96%. Заключительный бег 8-10 мин. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 7, 13 | Индивидуальное задание |
| 5.5. | 1 | Тренировка 5. Аэробно-анаэробный кросс 30-45 мин. ОРУ. Комплекс упражнений с отягощениями (среда). Переменный бег 6-8 х 100-120 м (интенсивность 75%). Заключительный бег 8-10 мин. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 3, 16 | Тестирование |
| 5.6. | 1 | Соревнования |  |  | 2 |  |  |  |  | В дистанционной форме |  | Защита выполненной работы |
| 5.7. | 2 | Микроцикл № 6 (объемный, технической подготовки)  Тренировка 1. Медленный бег 5-6 мин. ОРУ. СБУ: 6-8 х 60-80 м. Ускорения 3-4 х 60-80 м на технику. Бег с низкого старта 5-8 х 30 м (на технику). Десятикратные прыжки – 8-10 раз. Прыжкообразный бег на одной ноге по 2 х 30 м на время. Комплекс упражнений ОФП (микроцикл № 1, тренировка 1). Повторный бег 4-6 х 100-150 м. Интенсивность 75%. Отдых 4-5 мин. Заключительный бег 8-10 мин. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 8, 9, 12 | Индивидуальное задание |
| 5.8. | 2 | Тренировка 2. Медленный бег 5-6 мин. ОРУ. СБУ: 6-8 х 60-80 м. Ускорения 3-4 х 60-80 м на технику, Бег с низкого старта 3-5 х 30 м под выстрел (интенсивность 100%). Бег с ходу 2 х (5 х 30 м), интенсивность 100%. Отдых 1-2 мин, между сериями 15-20 мин. Заключительный бег 8-10 мин. Упражнения на гибкость. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 5, 6 | Демонстрация выполненного задания |
| 5.9. | 2 | Тренировка 3. Медленный бег 5-6 мин. ОРУ. СБУ: 6-8 х 60-80 м. Ускорения 3-4 х 60-80 м на технику. Эстафетный бег (отработка техники в связках). Комплекс упражнений с отягощениями (микроцикл № 3, тренировка 3). Переменный бег 4 х 100 м. Интенсивность 75%. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 3, 4 | Индивидуальное задание |
| 5.10. | 2 | Тренировка 4. Медленный бег 5-6 мин. ОРУ. СБУ: 6-8 х 60-80 м. Ускорения 3-4 х 60-80 м. Барьерный бег (на технику). Бег с низкого старта 8-12 х 20-30 м на технику (самосто-ятельно и под команды различной громкости). Челночный бег 2 х (5 х 30 м), интенсивность 100-96%. Заключительный бег 8-10 мин. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 11, 13, 14 | Тестирование |
| 5.11. | 2 | Тренировка 5. Аэробно-анаэробный кросс 30-45 мин. ОРУ. Комплекс упражнений с отягощениями (среда). Переменный бег 6-8 х 100-120 м (интенсивность 75%). Заключительный бег 8-10 мин. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 8, 9 | Индивидуальное задание |
| 5.12. | 1 | Тренировка 6. Медленный бег 5-6 мин. ОРУ. СБУ: 6-8 х 60-80 м. Ускорения 3-4 х 60-80 м на технику. Эстафетный бег (отработка техники в связках). Комплекс упражнений с отягощениями (микроцикл № 3, тренировка 3). Переменный бег 4 х 100 м. Интенсивность 75%. |  |  | 2 |  |  |  |  | В дистанционной форме |  | Индивидуальное задание |
| 5.13. | 1 | Тренировка 8. Медленный бег 5-6 мин. ОРУ. СБУ: 6-8 х 60-80 м. Ускорения 3-4 х 60-80 м на технику. Эстафетный бег (отработка техники в связках). Комплекс упражнений с отягощениями (микроцикл № 3, тренировка 3). Переменный бег 4 х 100 м. Интенсивность 75% |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 1, 11, 15 | Демонстрация выполненного задания |
| 5.14. | 1 | Тренировка 9. Медленный бег 5-6 мин. ОРУ. СБУ: 6-8 х 60-80 м. Ускорения 3-4 х 60-80 м на технику. Эстафетный бег (отработка техники в связках). Комплекс упражнений с отягощениями (микроцикл № 3, тренировка 3). Переменный бег 4 х 100 м. Интенсивность 75%. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 2, 4, 6 | Индивидуальное задание |
| 5.15. | 1 | Тренировка 10. Медленный бег 5-6 мин. ОРУ. СБУ: 6-8 х 60-80 м. Ускорения 3-4 х 60-80 м на технику, Бег с низкого старта 3-5 х 30 м под выстрел (интенсивность 100%). Бег с ходу 2 х (5 х 30 м), интенсивность 100%. Отдых 1-2 мин, между сериями 15-20 мин. Заключительный бег 8-10 мин. Упражнения на гибкость. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 4, 7, 8 | Тестирование |
| 6. |  | Интенсивный |  |  | 30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.1. | 1 | Тренировка 1. Медленный бег 5-6 мин. ОРУ. СБУ: 4-5 х 40-50 м. Ускорения 3-4 х 50-60 м. Барьерный бег на технику. Прыжкообразный бег с ноги на ногу 3 х 60 м. Прыжкообразный бег на одной ноге по 2 х 30 м на каждой на время. Повторный бег 3-4 х 120-150 м (интенсивность 100-96%), отдых 5-6 мин. Упражнения с ядром типа многоборья. Заключительный бег 10-12 мин. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 6, 9 | Индивидуальное задание |
| 6.2. | 1 | Тренировка 2. Медленный бег 5-6 мин. ОРУ. СБУ: 4-5 х 40-50 м. Ускорения 3-4 х 50-60 м. Бег с низкого старта 10-12 х 20-30 м под команду и под выстрел. Эстафетный бег (3 приема, 3 передачи). Эстафета 4 х 100 м (интенсивность 100-96%) – 2-3 раза. Отдых 15-20 мин. Бег с ходу 30, 60, 100 м (интенсивность 100%). Медленный бег 12-15 мин. Упражнения на гибкость. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 6, 14 | Защита выполненной работы |
| 6.3. | 1 | Тренировка 3. Медленный бег 5-6 мин. ОРУ. СБУ: 4-5 х 40-50 м. Ускорения 3-4 х 50-60 м. Комплекс упражнений с отягощениями (микроцикл № 3, тренировка 3). Переменный бег 6-8 х 100-120 м через 100-120 м (интенсивность 75%). |  |  | 2 |  |  |  |  | В дистанционной форме | 6, 11 | Индивидуальное задание |
| 6.4. | 1 | Тренировка 4. Медленный бег 5-6 мин. ОРУ. Ускорения 3-4 х 50-60 м. Бег с низкого старта: 3 х 30 м с сопротивлением, 3 х 30 м в обычных условиях, 3 х 30 м с тягой вперед . Повторный бег 2-3 х 100-120 м (интенсивность 96%), отдых 5-6 мин. |  |  | 2 |  |  |  |  | В дистанционной форме | 4, 8 | Индивидуальное задание |
| 6.5. | 1 | Тренировка 5. Медленный бег 5-6 мин. ОРУ. СБУ: 3-4 х 30-40 м. Ускорения 3-4 х 40-50 м. Бег с низкого старта 3-4 х 30-40 м на технику. Эстафетный бег (2 приема, 2 передачи). Заключительный бег. Упражнения на гибкость. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 8, 12 | Индивидуальное задание |
| 6.6. | 2 | Микроцикл №7 (интенсивный)  Тренировка 1. Медленный бег 5-6 мин. ОРУ. СБУ: 4-5 х 40-50 м. Ускорения 3-4 х 50-60 м. Барьерный бег на технику. Прыжкообразный бег с ноги на ногу 3 х 60 м. Прыжкообразный бег на одной ноге по 2 х 30 м на каждой на время. Повторный бег 3-4 х 120-150 м (интенсивность 100-96%), отдых 5-6 мин. Упражнения с ядром типа многоборья. Заключительный бег 10-12 мин. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 6, 10, 11 | Тестирование |
| 6.7. | 2 | Тренировка 2. Медленный бег 5-6 мин. ОРУ. СБУ: 4-5 х 40-50 м. Ускорения 3-4 х 50-60 м. Бег с низкого старта 10-12 х 20-30 м под команду и под выстрел. Эстафетный бег (3 приема, 3 передачи). Эстафета 4 х 100 м (интенсивность 100-96%) – 2-3 раза. Отдых 15-20 мин. Бег с ходу 30, 60, 100 м (интенсивность 100%). Медленный бег 12-15 мин. Упражнения на гибкость. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 2, 12 | Индивидуальное задание |
| 6.8. | 2 | Тренировка 3. Медленный бег 5-6 мин. ОРУ. СБУ: 4-5 х 40-50 м. Ускорения 3-4 х 50-60 м. Комплекс упражнений с отягощениями (микроцикл № 3, тренировка 3). Переменный бег 6-8 х 100-120 м через 100-120 м (интенсивность 75%). |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 13, 15 | Индивидуальное задание |
| 6.9. | 2 | Тренировка 4. Медленный бег 5-6 мин. ОРУ. Ускорения 3-4 х 50-60 м. Бег с низкого старта: 3 х 30 м с сопротивлением, 3 х 30 м в обычных условиях, 3 х 30 м с тягой вперед . Повторный бег 2-3 х 100-120 м (интенсивность 96%), отдых 5-6 мин. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 10, 14 | Тестирование |
| 6.10. | 2 | Тренировка 5. Медленный бег 5-6 мин. ОРУ. СБУ: 3-4 х 30-40 м. Ускорения 3-4 х 40-50 м. Бег с низкого старта 3-4 х 30-40 м на технику. Эстафетный бег (2 приема, 2 передачи). Заключительный бег. Упражнения на гибкость. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 1, 8 | Индивидуальное задание |
| 6.11. | 2 | Тренировка 6. Медленный бег 5-6 мин. ОРУ. СБУ: 4-5 х 40-50 м. Ускорения 3-4 х 50-60 м. Бег с низкого старта 10-12 х 20-30 м под команду и под выстрел. Эстафетный бег (3 приема, 3 передачи). Эстафета 4 х 100 м (интенсивность 100-96%) – 2-3 раза. Отдых 15-20 мин. Бег с ходу 30, 60, 100 м (интенсивность 100%). Медленный бег 12-15 мин. Упражнения на гибкость. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 10, 11 | Демонстрация выполненного задания |
| 6.12. | 2 | Тренировка 7. Медленный бег 5-6 мин. ОРУ. СБУ: 4-5 х 40-50 м. Ускорения 3-4 х 50-60 м. Бег с низкого старта 10-12 х 20-30 м под команду и под выстрел. Эстафетный бег (3 приема, 3 передачи). Эстафета 4 х 100 м (интенсивность 100-96%) – 2-3 раза. Отдых 15-20 мин. Бег с ходу 30, 60, 100 м (интенсивность 100%). Медленный бег 12-15 мин. Упражнения на гибкость. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 8, 11 | Тестирование |
| 6.13. | 2 | Тренировка 8. Медленный бег 5-6 мин. ОРУ. СБУ: 4-5 х 40-50 м. Ускорения 3-4 х 50-60 м. Бег с низкого старта 10-12 х 20-30 м под команду и под выстрел. Эстафетный бег (3 приема, 3 передачи). Эстафета 4 х 100 м (интенсивность 100-96%) – 2-3 раза. Отдых 15-20 мин. Бег с ходу 30, 60, 100 м (интенсивность 100%). Медленный бег 12-15 мин. Упражнения на гибкость. |  |  | 2 |  |  |  |  | В дистанционной форме | 5, 8 | Индивидуальное задание |
| 6.14. | 2 | Тренировка 9. Медленный бег 5-6 мин. ОРУ. СБУ: 4-5 х 40-50 м. Ускорения 3-4 х 50-60 м. Бег с низкого старта 10-12 х 20-30 м под команду и под выстрел. Эстафетный бег (3 приема, 3 передачи). Эстафета 4 х 100 м (интенсивность 100-96%) – 2-3 раза. Отдых 15-20 мин. Бег с ходу 30, 60, 100 м (интенсивность 100%). Медленный бег 12-15 мин. Упражнения на гибкость. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 3, 16, 17 | Индивидуальное задание |
| 6.15. | 2 | Тренировка 10. Медленный бег 8-10 мин. Упражнения на гибкость 10-12 мин. Комплекс упражнений для развития общей силовой выносливости с отягощениями, 8-10 х 12-15 повторений 2 серии: приседания на левой и правой ноге, ходьба выпадами, приседы со штангой (100%), тяга (100%), упражнения для мышц брюшного пресса, упражнения для мышц спины, рывки штанги (70-90%), полуприседы (120-140%), жим лежа (80-100%), Бег 4-6 х 100-150 м (интенсивность 70-75%). |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 2, 13 | Защита выполненной работы |
| 7. |  | Восстановительный |  |  | 22 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.1. | 1 | Тренировка 1. Игра в баскетбол 2 х 30 мин. ОРУ. Комплекс ОФП 30-40 мин. Упражнения с грифом (2-3 серии): наклоны туловища вперед, повороты туловища в стороны, наклоны туловища в стороны, выпрыгивания из полного приседа, прыжки на стопе (левой, правой), прыжки со сменой ног на гимнастической скамейке и т. д. Повторный бег 4-6 х 60-80 м (интенсивность 80%), отдых 3-5 мин. Заключительный бег 8-10 мин. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 3, 8 | Индивидуальное задание |
| 7.2. | 1 | Тренировка 2. Кросс 5-7 км. ОРУ. СБУ: 6-8 х 60-80 м. Ускорения 3-4 х 80-90 мм (интенсивность 70-60%). Комплекс упражнений с отягощениями (микроцикл № 2, тренировка 3) или с резиновыми амортизаторами (микроцикл № 2, тренировка 2). Повторный бег 5-6 х 150-200 м (интенсивность 75-70%), отдых 6-8 мин. Заключительный бег 10-12 мин. |  |  | 1 |  |  |  |  | Проектор | 2, 12 | Индивидуальное задание |
| 7.3. | 1 | Тренировка 3. Кросс 3-4 км. ОРУ. СБУ: 6-8 х 60-80 м. Ускорения в гору 3-5 х 60-80 м. Переменный бег 4 х 200 м через 200 м (интенсивность 75%). Игра в баскетбол 2 х 20 мин или футбол. |  |  | 1 |  |  |  |  | Проектор | 4, 5 | Индивидуальное задание |
| 7.4. | 2 | Микроцикл №8 (восстановительный) Тренировка 1. Игра в баскетбол 2 х 30 мин. ОРУ. Комплекс ОФП 30-40 мин. Упражнения с грифом (2-3 серии): наклоны туловища вперед, повороты туловища в стороны, наклоны туловища в стороны, выпрыгивания из полного приседа, прыжки на стопе (левой, правой), прыжки со сменой ног на гимнастической скамейке и т. д. Повторный бег 4-6 х 60-80 м (интенсивность 80%), отдых 3-5 мин. Заключительный бег 8-10 мин. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 12, 13 | Тестирование |
| 7.5. | 2 | Тренировка 2. Кросс 5-7 км. ОРУ. СБУ: 6-8 х 60-80 м. Ускорения 3-4 х 80-90 мм (интенсивность 70-60%). Комплекс упражнений с отягощениями (микроцикл № 2, тренировка 3) или с резиновыми амортизаторами (микроцикл № 2, тренировка 2). Повторный бег 5-6 х 150-200 м (интенсивность 75-70%), отдых 6-8 мин. Заключительный бег 10-12 мин. |  |  | 2 |  |  |  |  | В дистанционной форме | 12, 14, 15 | Индивидуальное задание |
| 7.6. | 2 | Тренировка 3. Кросс 3-4 км. ОРУ. СБУ: 6-8 х 60-80 м. Ускорения в гору 3-5 х 60-80 м. Переменный бег 4 х 200 м через 200 м (интенсивность 75%). Игра в баскетбол 2 х 20 мин или футбол. |  |  | 2 |  |  |  |  | В дистанционной форме | 1, 2, 3 | Индивидуальное задание |
| 7.7. | 2 | Тренировка 4. Игра в футбол 1 ч. Комплекс упражнений ОФП с партнером или на тренажерах либо с применением других доступных средств. |  |  | 2 |  |  |  |  | В дистанционной форме | 2, 14 | Индивидуальное задание |
| 7.8. | 2 | Тренировка 5. Кросс 5-7 км. ОРУ. СБУ: 6-8 х 60-80 м. Ускорения 3-4 х 80-90 мм (интенсивность 70-60%). Комплекс упражнений с отягощениями (микроцикл № 2, тренировка 3) или с резиновыми амортизаторами (микроцикл № 2, тренировка 2). Повторный бег 5-6 х 150-200 м (интенсивность 75-70%), отдых 6-8 мин. Заключительный бег 10-12 мин. |  |  | 2 |  |  |  |  | В дистанционной форме | 2, 4, 14 | Индивидуальное задание |
| 7.9. | 2 | Тренировка 6. Медленный бег 8-10 мин. Упражнения на гибкость 10-12 мин. Комплекс упражнений для развития общей силовой выносливости с отягощениями, 8-10 х 12-15 повторений 2 серии: приседания на левой и правой ноге, ходьба выпадами, приседы со штангой (100%), тяга (100%), упражнения для мышц брюшного пресса, упражнения для мышц спины, рывки штанги (70-90%), полуприседы (120-140%), жим лежа (80-100%), Бег 4-6 х 100-150 м (интенсивность 70-75%). |  |  | 2 |  |  |  |  | В дистанционной форме | 6, 9, 15 | Индивидуальное задание |
| 7.10. | 2 | Тренировка 7. Аэробный кросс 6-7 км. Упражнения на расслабление 10-15 мин. Комплекс ОФП (30-40 мин) – 2-3 серии: упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, упражнения для укрепления мышц спины, приседания на одной ноге - по 20-30 раз, медленная ходьба - по 40 м широкими выпадами вперед и назад. Прыжки на стопе в яме с песком - по 100-150 на каждой ноге. Заключительный бег. |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 6, 8, 15 | Демонстрация выполненного задания |
| 7.11. | 2 | Тренировка 8. Кросс 3-4 км. ОРУ. СБУ: 6-8 х 60-80 м. Ускорения в гору 3-5 х 60-80 м. Переменный бег 4 х 200 м через 200 м (интенсивность 75%). Игра в баскетбол 2 х 20 мин или футбол |  |  | 2 |  |  |  |  | Проектор | 9, 12 | Защита выполненной работы |
| 7.12. | 2 | Тренировка 9. Кросс 5-7 км. ОРУ. СБУ: 6-8 х 60-80 м. Ускорения 3-4 х 80-90 мм (интенсивность 70-60%). Комплекс упражнений с отягощениями (микроцикл № 2, тренировка 3) или с резиновыми амортизаторами (микроцикл № 2, тренировка 2). Повторный бег 5-6 х 150-200 м (интенсивность 75-70%), отдых 6-8 мин. Заключительный бег 10-12 мин. |  |  | 2 |  |  |  |  | В дистанционной форме | 5, 9 | Индивидуальное задание |
| 8 | 1 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 9 | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО:** |  |  | **206** |  | **4** |  |  |  |  |  |
|  | | **210** | | | |

# Протокол согласования рабочей программы с другими дисциплинами специальности

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название дисциплины, изучение которой связано с дисциплиной рабочей программы | Кафедра, обеспечивающая изучение этой дисциплины | Предложения кафедры об изменениях в содержании рабочей программы | Принятое решение кафедрой, разработавшей рабочую программу (с указанием даты и номера протокола) |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**5.** **ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ** **ЧАСТЬ**

**5.1.** **Перечень** **рекомендуемой** **литературы**

**Основная** **литература:**

1. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. – М.: Изд. центр Академия, 2003. – 464с.

2. Легкая атлетика: Учебник для студентов институтов физической культуры. / Под редакцией Н.Г.Озолина, В.И. Воронина, Ю.Н.Примакова. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 671 с.

3. Легкая атлетика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры, - /Под ред. О.В.Калодия, Е.М. Лутковского, В.В.Усова -М.: Физическая культура и спорт, 1985. - 271 с.

4. Легкая атлетика. Правила соревнований. - М.: ФИС.1989.

5. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. - М.: Советский спорт. -2003.-200с.

6. Комплексная программа физического воспитания учеников I-XI классов общеобразовательной школы. - Мн.: 1993.

**Дополнительная** **литература:**

7. Судейство в соревнованиях по легкой атлетике. Практическое руководство / Под общей редакцией Вадима Величенка, перевод Людмилы Потанич (при участии Анны Гнетовой).- М.: Терра–спорт, Олимпия Пресс.- 2003.- 72с.

8. Физическая культура в школе. Методика уроков в I-III классах. /Под общей редакцией Г.П.Богданова. - М.: Просвещение, 1971.

9. Уроки физической культуры в IV-VI классах /Под общей ред. Г.П.Богданова. - М. Просвещение 1979. span>

10. Уроки физической культуры в IX-X классах /Под общей ред. Г.П.Богданова. - М. Просвещение 1982.

11. Уроки физической культуры в VII-VIII классах /Под ред. Г.П.Богданова, 1981

12. Анализ проведения урока физической культуры / Авт.-сост. В.А.Муравьев, И.П.Залетаев.- М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 92с.

13. Гайхман П.Н., Трофимов О.Н. Легкая атлетика, - М.: Физкультура и спорт, 1972.

14. Легкая атлетика. Учебное пособие. Остапенко А.Н., Селиверстов Б.И., Чистяков Ю.Н. - М.: Высшая школа, 1979.

15. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Ливада Е.И. Юный легкоатлет: Пособие для тренеров ДЮСШ. - М.: Физкультура и спорт, 1984.

16. Азбука тренировки легкоатлета. /И.Вацула и др. - Мн., Пламя, 1986.

17. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.

**5.2.** **Перечни** **заданий** **и** **контрольных** **мероприятий** **управляемой** **самостоятельной** **работы** **студентов** **(курсантов)** **по** **учебной** **дисциплине.**

Просмотр и анализ соревнований по легкой атлетике.

Силовая подготовка в тренажерном зале.

**5.3.** **Перечень** **средств** **диагностики** **результатов** **учебной** **деятельности**

Промежуточная аттестация проводится в форме оценки выполнения нормативов по избранным видам легкой атлетики.

Участие в соревнованиях по легкой атлетике факультета, университета, г.Гродно, Гродненской области, Республики Беларусь, международных соревнованиях.

**5.4.** **Дополнительно**