**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**«ВОЕННО-СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «БОРЕЦ»**

Тренер-преподаватель: Коротких Э.В.

Расписание ПОНЕДЕЛЬНИК 15.00-15.45, СРЕДА 15.00-16.30, пятница 15.00-15.45,

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) образовательная программа «Общеразвивающая физическая подготовка (начальный уровень)»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема | Часы | Комментарий |
| 13 апреля 2020 | Специальная физическая подготовка. | 1 | приседание, прыжки на скакалке и др. упражнения по согласованию с тренером-преподавателем |
| 15 апреля 2020 | Подвижные игры. Соревнования | 2 | Игры на развитие координации движения и др. по согласованию с тренером |
| 17 апреля 2020 | Подвижные игры. Соревнования | 1 | Игры на развитие координации движения и др. по согласованию с тренером |
| 20 апреля 2020 | Специальная физическая подготовка. | 1 | приседание, прыжки на скакалке и др. упражнения по согласованию с тренером-преподавателем |
| 22 апреля 2020 | Специальная физическая подготовка. | 2 | приседание, прыжки на скакалке и др. упражнения по согласованию с тренером-преподавателем |
| 24 апреля 2020 | Подвижные игры. Соревнования | 1 | Игры на развитие координации движения и др. по согласованию с тренером |
| 27 апреля 2020 | Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы. | 1 | приседание, прыжки на скакалке и др. упражнения по согласованию с тренером-преподавателем |
| 29 апреля 2020 | Подвижные игры. Соревнования | 2 | Игры на развитие координации движения и др. по согласованию с тренером |

Дополнительная общеобразовательная

(общеразвивающая) образовательная программа

**«Общеразвивающая физическая подготовка (базовый уровень)»**

Группа №1 понедельник (16.30-18.00) и Группа №2 (18.00-19.30)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема | Часы | Комментарий |
| 13 апреля 2020 | Лёгкая атлетика | 2 | Подготовка докладов или подготовка к анкетированию на выбор и по согласованию с педагогом |
| 20 апреля 2020 | Лёгкая атлетика | 2 | Подготовка докладов или подготовка к анкетированию на выбор и по согласованию с педагогом |
| 27 апреля 2020 | Развитие скоростных качеств | 2 | Подготовка докладов или подготовка к анкетированию на выбор и по согласованию с педагогом |

Дополнительная общеобразовательная

(общеразвивающая) образовательная программа

**«Допризывная подготовка и основы безопасности жизнедеятельности»**

**Группа №1 СРЕДА, пятница 16.30-18.00**

**Группа №2 СРЕДА, пятница 18.00-19.30**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема | Часы | Комментарий |
| 15 апреля 2020 | ГО и РХБЗ защита. Инженерная подготовка | 2 | Подготовка докладов или подготовка к анкетированию на выбор и по согласованию с педагогом |
| 17 апреля 2020 | ГО и РХБЗ защита. Инженерная подготовка | 2 | Подготовка докладов или подготовка к анкетированию на выбор и по согласованию с педагогом |

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Пулевая стрельба (пневматическое оружие)»**

Группа №1 и группа №2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема | Часы | Комментарий |
| 14 апреля 2020 | Участие в соревнованиях. | 2 | Соревнования по ОФП дистанционно. Выполнение упражнений максимально количество раз (на выбор: подтягивание, прыжки на скакалке, отжимание, подъём туловища и др. по согласованию с тренером-преподавателем) |
| 16 апреля 2020 | Выполнение выстрелов без патронов – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска | 2 | Упражнения выполняются с предметом имитирующим оружие |