



УТВЕРЖДАЮ

Директор ОВНОУ «ОМК имени Даниила Гранина»

/ В.Б.Мартыненко

2024г.

РАСПИСАНИЕ

дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы обучения
на подготовительных курсах для поступающих по
физической культуре

в период с «02» августа 2024г. по «11» августа 2024г.

в количестве 60 часов

форма обучения: очное

№ п/п	Дата занятия	Время проведения занятия	Тема занятия	Вид занятия (лекционное/практическое)	Аудитория проведения занятия	Ф.И.О. преподавателя
1	02.08	08:00-09:30	Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение травматизма. Теоретические знания о курсах.	Лекционное	29	Хромыченко Сергей Анатольевич
		09:45- 11:15	Низкий старт, бег 100 м. Подбор разбега, прыжок в длину с разбега	практическое	Стадион	
		11:30 -13:00	Акробатическая комбинация. Опорный прыжок	практическое	Малый спортивный зал	
2	03.08	08:00-09:30	Высокий старт, бег 500 м. (д), 1000 м (ю)	практическое		

		09:45- 11:15	Подбор разбега, прыжок в длину с разбега	практическое	Стадион	Хромыченко Сергей Анатольевич
		11:30 -13:00	Акробатическая комбинация, опорный прыжок	практическое	Малый спортивный зал	
3	04.08	08:00-09:30	Метание малого мяча.	практическое	Стадион	Хромыченко Сергей Анатольевич
		09:45- 11:15	Бег 500 м. (д) 1000 м. (ю)	практическое		
		11:30 -13:00	Опорный прыжок. Упражнения на брусьях. Акробатическая комбинация.	практическое	Малый спортивный зал	
4	05.08	08:00-09:30	Упражнения на низкой перекладине. Упражнения на брусьях.	практическое	Малый спортивный зал	Хромыченко Сергей Анатольевич
		09:45- 11:15	Бег 100 м.	практическое	Стадион	
		11:30 -13:00	Метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега.	практическое		
5	06.08	08:00-09:30	Бег 500 м. (д), 1000 м. (ю). Метание малого мяча.	практическое	Стадион	Хромыченко Сергей Анатольевич
		09:45- 11:15	ОФП. Акробатическая комбинация.	практическое	Малый спортивный зал	
		11:30 -13:00	Упражнения на низкой перекладине. Опорный прыжок.	практическое		
6	07.08	08:00-09:30	Бег 100 м. Метание малого мяча.	практическое	Стадион	Хромыченко Сергей Анатольевич
		09:45- 11:15	Прыжок в длину с разбега.	практическое		
		11:30 -13:00	Упражнения на брусьях. Упражнения на низкой перекладине.	практическое	Малый спортивный зал	
7	08.08	08:00-09:30	Метание малого мяча. Бег 500 м. (д) 1000 м (ю)	практическое	Стадион	
		09:45- 11:15	ОФП. Опорный прыжок.	практическое		

		11:30 -13:00	Акробатическая комбинация. Упражнения на брусьях	практическое	Малый спортивный зал	Хромыченко Сергей Анатольевич
8	09.08	08:00-09:30	Метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега	практическое	Стадион	Хромыченко Сергей Анатольевич
		09:45- 11:15	Опорный прыжок. Упражнения на низкой перекладине и брусьях.	практическое	Малый спортивный зал	
		11:30 -13:00	Теоретическая подготовка к испытаниям.	лекционное	29	
9	10.08	08:00-09:30	Метание малого мяча. Бег 100 м.	практическое	Стадион	Хромыченко Сергей Анатольевич
		09:45- 11:15	Опорный прыжок. ОФП	практическое		
		11:30 -13:00	Теоретическая подготовка к экзаменам	лекционное	29	
10	11.08	08:00-09:30	Теоретическая подготовка к экзаменам	лекционное	29	Хромыченко Сергей Анатольевич
		09:45- 11:15	Теоретическая подготовка к экзаменам			
		11:30 -13:00	Теоретическая подготовка к экзаменам			