



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ФАОУ ДО ЦРТ «Аврора»

О.А. Саргаев

2022 г.

### РАСПИСАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

№ урока	Тема	Дата	Продолжительность занятий	Количество групп	Тренер
1	Бег, ОРУ, ОФП (плечи, руки), СФП (в парах)	10.06	Тренировка (10.00-13.00). Тренировка, СФП в парах (15.00-19.00). Теория (20.00-21.00). 8 часов	2 группы (по 8 человек)	Ахмедзянов Д.М. (группа 1), Бикбаев В.И. (группа 2)
2	Бег, ОРУ, ОФП (ноги), СФП (в парах)	11.06	Тренировка, ОФП (ноги) (10:00-13:00). Тренировка, СФП в парах, ускорение (15:00-19:00). Теория (20.00-21.00). 8 часов	2 группы (по 8 человек)	Ахмедзянов Д.М. (группа 1), Бикбаев В.И. (группа 2)
3	Кросс, ОФП (спина, пресс). Теоретическая подготовка	12.06	Тренировка. Кросс, ОФП (спина и пресс) (10:00-13:00). Восстановительные мероприятия (15:00-19:00). Теория (20.00-21.00). 8 часов	2 группы (по 8 человек)	Ахмедзянов Д.М.(группа 1), Бикбаев В.И. (группа 2)
5	Бег, ОРУ, ОФП (плечи, руки), СФП (в парах)	13.06	Тренировка, ОФП (плечи, руки) (10.00-13.00). Тренировка, СФП, работа в парах (17.00-19.00). Теория (20.00-21.00). 8 часов	2 группы (по 8 человек)	Ахмедзянов Д.М. (группа 1), Бикбаев В.И. (группа 2)

6	Бег, ОРУ, ОФП (ноги), СФП (в парах)	14.06	Тренировка. СФП в парах (10.00-13.00). Тренировка, ОФП (ноги)(15.00-19.00). Теория (20.00-21.00). 8 часов	2 группы (по 8 человек)	Ахмедзянов Д.М. (группа 1), Бикбаев В.И. (группа 2)
7	Бег, ОРУ, Ускорение в гору, ОФП (спина). Восстановительные мероприятия	15.06	Тренировка. Ускорение в гору, ОФП (спина)(10.00-13.00). Восстановительные мероприятия (15.00-19.00). Теория (20.00-21.00). 8 часов	2 группы (по 8 человек)	Ахмедзянов Д.М.(группа 1), Бикбаев В.И. (группа 2)
8	Бег, ОРУ, Игра, контрольные нормативы: турник, отжимание от пола, брусья, эстетическое упражнение	16.06	Прогулка, плавание (10.00-13.00). Игра, сдача нормативов (турник, отжимание от пола, брусья, статическое упражнение) (15.00-19.00). Теория (20.00-21.00). 8 часов	2 группы (по 8 человек)	Ахмедзянов Д.М. (группа 1), Бикбаев В.И. (группа 2)
9	Бег, ОРУ, ОФП (плечи, руки), СФП (в парах)	17.06	Тренировка. СФП в парах (11.00-13.00). Тренировка, ОФП (плечи, руки) (15.00-19.00). Теория (20.00-21.00). 8 часов	2 группы (по 8 человек)	Ахмедзянов Д.М. (группа 1), Бикбаев В.И. (группа 2)
10	Бег, ОРУ, ОФП (ноги), СФП (в парах). Теоретическая подготовка	18.06	Тренировка. СФП в парах, ускорение (10.00-13.00). Тренировка, ОФП (Ноги) (15.00-19.00).	2 группы (по 8 человек)	Ахмедзянов Д.М. (группа 1), Бикбаев В.И. (группа 2)

			Теория (20.00-21.00). 8 часов		
11	Теоретическая подготовка	19.06	Теория «История борьбы в РФ и РБ» (10.00-14.00). 4 часа	2 группы (по 8 человек)	Ахмедзянов Д.М.(группа 1), Бикбаев В.И. (группа 2)
<b>ИТОГО</b>			<b>84 часа</b>		