План мероприятий **МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»**

по организации отдыха и досуга детей в период летних каникул 2020 года Июль (он-лайн мероприятия)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| дата | время проведения | название мероприятия | описание, ссылка на источник проведения | ответственный |
| 02.07 | 11.00-12.00 | Тренировка дома (секция самбо) | МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»Занятие в домашних условия для развития скоростно-силовых качеств самбистов.Инвентарь: скакалка или пояс самбиста, мяч или метбол.<https://vk.com/club134862906?z=video-134862906_456239074%2F35e639d6408ba99a1d%2Fpl_post_-134862906_853> | Тренер- преподаватель по борьбе самбо Иванов Денис Валерьевич 9509185760  |
|  | 13.00-14.00 | Тренировка дома (секция самбо) | МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»Занятие в домашних условия: комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств, упражнения с резиной.Инвентарь: скакалка или пояс самбиста, мяч или метбол. <https://vk.com/video-134862906_456239091> | Тренер- преподаватель по борьбе самбо Иванов Денис Валерьевич 9509185760  |
| 06.07 | 12.00-13.00 | Тренировка дома (секция футбола) | МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»Занятие в домашних условия: разминка, развитие силовых качеств футболистов, упражнения для расслабления пояса верхних и нижних конечностей. <https://vk.com/club134862906?z=video-134862906_456239042%2F8461e638da06a4cc47%2Fpl_post_-134862906_795> | Тренер- преподаватель по футболу Горбатов Игорь Петрович9156872010 |
| 08.07 | 11.00-12.00 | Теоретическое занятие(секция пауэрлифтинга) | МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»Теоретическое занятие: средства и методы развития силовых качеств в пауэрлифтинге.<https://vk.com/club134862906> | Тренер- преподаватель по пауэрлифтингу Вакуленко Владимир Владимирович89038419560 |
| 10.07 | 15.00-16.00 | Тренировка дома(секция пауэрлифтинга) | МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»Занятие в домашних условия: круговая тренировка для развития физических качеств. <https://www.youtube.com/watch?v=vJtuOnQ6e40> | Тренер- преподаватель по пауэрлифтингу Шилов Владислав Валерьевич9105564748 |
| 15.07 | 17.00-18.00 | Тренировка дома (секция аэробики) | МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»Занятие в домашних условия: разминка, степ шаги, силовая подготовка на разные группы мышц.Инвентарь: степ платформа, утяжелители, коврик для занятий йогой. | Тренер- преподаватель по аэробике Асташенко Анастасия Игоревна9807280381 |
| 17.07 | 13.00-14.00 | Тренировка дома (секция самбо) | МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»Занятие в домашних условия: комплекс общефизической подготовки самбистов.Инвентарь: гимнастический коврик .<https://vk.com/club134862906?z=video379984562_>[456239021%2Fc724e5aa298fd7ae61%2Fpl\_wall\_-134862906](https://vk.com/club134862906?z=video379984562_456239021%2Fc724e5aa298fd7ae61%2Fpl_wall_-134862906) | Тренер- преподаватель по борьбе самбо Варанкин Владимир Ильич9156945959 |
| 20.07 | 15.00-16.00 | Тренировка на свежем воздухе(секция самбо) | МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»Тренировка на свежем воздухе: мотивация спорта.Тренер- преподаватель по борьбе самбо Иванов Денис Валерьевич.Инвентарь: лестница, резина, турник, перекладина. | Тренер- преподаватель по борьбе самбо Иванов Денис Валерьевич9509185760 |
|  | 17.00-18.00 | Тренировка футболистов | МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»Тренировка на футболистов: разминка, развитие скоростно-силовых качеств футболистов.Инвентарь: свисток, фишки.<https://www.youtube.com/watch?v=Un9uireRlqE> | Тренер- преподаватель по футболу Касилин Евгений Алексеевич9051119515 |

**Август (очные и он-лайн мероприятия)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| дата | время проведения/форма проведения | название мероприятия  | описание, ссылка на источник проведения | ответственный |
| 03.08 | 10:00 – 11:00(очная) | Тренировка на воркауте | МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»Занятие по общефизической подготовкеНеобходимо: Спортивная форма[http://dush3.obraleksin.ru](http://dush3.obraleksin.ru/) | Тренер- преподаватель по пауэрлифтингу Вакуленко Владимир Владимирович 89038419560  |
| 11 00 – 12 00 (онлайн) | Тренировка дома (секция самбо) | МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»Занятие в домашних условия для развития скоростно-силовой выносливости самбистов.Инвентарь: резина. утяжелители.<https://vk.com/club134862906?z=video-134862906_456239044%2F1af66f8186b3605d42%2Fpl_post_-134862906_799> | Тренер- преподаватель по борьбе самбо Иванов Денис Валерьевич9509185760 |
| 05.08 |  |  |  |  |
| 10:00 – 11:00(очная) | Тренировка на воркауте | МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»Занятие по общефизической подготовкеНеобходимо: Спортивная форма[http://dush3.obraleksin.ru](http://dush3.obraleksin.ru/) | Тренер- преподаватель по пауэрлифтингу Шилов Владислав Валерьевич 9105564748  |
| 12.00-13.00(онлайн | Тренировка дома (секция аэробики) | МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»Занятие в домашних условия: разминка, степ шаги, силовая подготовка на разные группы мышц.Инвентарь: степ платформа, утяжелители, коврик для занятий йогой. <https://vk.com/club134862906?z=video-134862906_456239063%2Fb49733023b224a8a9a%2Fpl_wall_-134862906> | Тренер- преподаватель по аэробике Асташенко Анастасия Игоревна9807280381 |
| 10.08 | 10:00 – 11:00(очная) | Тренировка на воркауте | МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»Занятие по общефизической подготовкеНеобходимо: Спортивная форма[http://dush3.obraleksin.ru](http://dush3.obraleksin.ru/) | Тренер- преподаватель по каратэ Кобзев Александр Иванович9105522446 |
| 11.00-12.00(онлайн | Тренировка дома(секция пауэрлифтинга) | МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»Комплекс упражнений с резиной и гимнастической палкой.Инвентарь: резинка и гимнастическая палка.<https://vk.com/club134862906> | Тренер- преподаватель по пауэрлифтингу Вакуленко Владимир Владимирович89038419560 |
|  |  |
| 12.08 | 10:00 – 11:00(очная) | Тренировка на воркауте | МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»Занятие по общефизической подготовкеНеобходимо: Спортивная форма[http://dush3.obraleksin.ru](http://dush3.obraleksin.ru/) | Тренер- преподаватель по самбо Орленко Евгений Александрович9036589751 |
| 11.00-12.00(онлайн) | Тренировка дома (секция каратэ) | МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»Занятие в домашних условия: разучивание техники движения руками.<https://vk.com/club134862906> | Тренер- преподаватель по каратэ Кобзев Александр Иванович9105522446 |
| 14.08 | 10:00 – 11:00(очная) | Тренировка на воркауте | МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»Занятие по общефизической подготовке.Необходимо: Спортивная форма[http://dush3.obraleksin.ru](http://dush3.obraleksin.ru/) | Тренер- преподаватель по пауэрлифтингу Вакуленко Владимир Владимирович89038419560 |
| 13.00-14.00(онлайн) | Тренировка дома (секция аэробики) | МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»Занятие в домашних условия: упражнения с резинкой, силовые упражнения, стрейчинг на разные группы мышц.Инвентарь: резина, степ платформа, коврик для занятий йогой.<https://vk.com/club134862906?z=video-134862906_456239057%2F7937cd498ae20ac704%2Fpl_wall_-134862906> | Тренер- преподаватель по аэробике Асташенко Анастасия Игоревна9807280381 |
| 17.08. | 10:00 – 11:00(очная) | Тренировка на воркауте | МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»Занятие по общефизической подготовке.Необходимо: Спортивная форма[http://dush3.obraleksin.ru](http://dush3.obraleksin.ru/) | Тренер- преподаватель по пауэрлифтингу Шилов Владислав Валерьевич 9105564748 |
| 11.00-12.00(онлайн) | Тренировка дома (секция самбо) | МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»Занятие в домашних условия: комплекс силовых упражнений развития скоростно-силовой выносливости самбистов.Инвентарь: резина. утяжелители.<https://vk.com/club134862906?z=video-134862906_456239031%2Ff9c8a651d3bbe541ca%2Fpl_wall_-134862906> | Тренер- преподаватель по борьбе самбо Иванов Денис Валерьевич9509185760 |
| 19.08 | 10:00 – 11:00(очная) | Тренировка на воркауте | МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»Занятие по общефизической подготовке.Необходимо: Спортивная форма[http://dush3.obraleksin.ru](http://dush3.obraleksin.ru/) | Тренер- преподаватель по самбо Орленко Евгений Александрович9036589751 |
|  | 13.00-14.00(онлайн) | Тренировка дома (секция самбо) | МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»Занятие в домашних условия: комплекс силовых упражнений развития скоростно-силовой выносливости самбистов.Инвентарь: резина, гриф, гантели утяжелители.https://vk.com/wall-134862906\_891 | Тренер- преподаватель по борьбе самбо Иванов Денис Валерьевич9509185760 |
| 24.08. | 10:00 – 11:00(очная) | Тренировка на воркауте | МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»Занятие по общефизической подготовке.Необходимо: Спортивная форма[http://dush3.obraleksin.ru](http://dush3.obraleksin.ru/) | Тренер- преподаватель по каратэ Кобзев Александр Иванович9105522446 |
| 12.00-13.00(онлайн) | Тренировка футболистов | МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»Занятие футболистов: развитие специальной выносливости.Инвентарь: свисток, фишки, мяч футбольный.<https://www.youtube.com/watch?v=edwcXITrn54> | Тренер- преподаватель по футболу Касилин Евгений Алексеевич9051119515 |