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 Петрович  9156872010 |
| 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 Владимирович  89038419560 |
| 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 Валерьевич  9105564748 |
| 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 Игоревна  9807280381 |
| 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 Ильич  9156945959 |
| 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 Валерьевич  9509185760 |
|  | 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 Алексеевич  9051119515 |

**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 подготовке  Необходимо: 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 Валерьевич  9509185760 |
| 05.08 |  |  |  |  |
| 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 |
| 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 Игоревна  9807280381 |
| 10.08 | 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 Иванович  9105522446 |
| 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 Владимирович  89038419560 |
|  |  |
| 12.08 | 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 Александрович  9036589751 |
| 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 Иванович  9105522446 |
| 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 Владимирович  89038419560 |
| 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 Игоревна  9807280381 |
| 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 Валерьевич  9509185760 |
| 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 Александрович  9036589751 |
|  | 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 Валерьевич  9509185760 |
| 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 Иванович  9105522446 |
| 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 Алексеевич  9051119515 |