

Уважаемые спортсмены, родители!

Мы переходим на дистанционное проведение тренировочного процесса!

Для нас важно, чтобы тренировочный процесс не прерывался и спортсмены продолжали заниматься даже в карантин.

Вся необходимая информация по дистанционному обучению: планы тренировочных занятий для самоподготовки, методический материал, рекомендации, обзор электронных ресурсов в нашей группе.

Также, наши тренеры - преподаватели используют в своей работе группы в **WatsApp** и **ВКонтакте**.

Уважаемые родители, администрация МБОУ ДО «ПР ДЮСШ» просит вас осуществлять контроль за выполнением вашими детьми рекомендаций и заданий тренеров-преподавателей, а также напомнить детям о правилах соблюдения личной гигиены, правилах дорожного движения, правилах пожарной безопасности.

Всем здоровья.

ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ПЕРИОД 25.05.2020- 31.05.2020

Для обучающихся по программе художественной гимнастике

Дни недели	Дата	Название (тип)	Описание	Вид тренировки
Понедельник	25.05.2020	Комбинированная	<p>Перерывы между подходами 1:30 – 2:00 мин</p> <p>Бег на месте до 10 минут . ОРУ на месте 15 мин с утяжелителями ,(прыжки на скакалке 100 раз 3 подхода,двойные прыжки на скакалке 10 раз 3 подхода) Растяжка 15 мин СФП 20мин (Отработка элементов) Работа с предметом (обруч ,мяч,булавы).</p> <p>Выполнение перекатов,вращений предмета в разных плоскостях ,маленьких перебросок (180-360гр),отработка собвсенного мастерства из программы гимнастики.</p>	Работа с предметом
Вторник	26.05.2020 Выходной	----- --		
Среда	27.05.2020 Выходной	----- ----		
Четверг	28.05.2020 Выходной	----- ----		
Пятница	29.05.2020 Выходной	----- ----		
Суббота	30.05.2020	Комбинированная	<p>Перерывы между подходами 1:30 – 2:00 мин</p> <p>Бег на месте до 10 минут ОРУ 15мин(прыжки на скакалке 3 подхода по 100раз,двойные прыжки</p>	Силовая

			<p>на скакалке 10раз) ОФП 45 мин(Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 раз по 3 подхода. Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине 16 раз три подхода. Поднимание ног из исходного положения лежа на спине 16 раз три подхода. Выполнение упражнения «Ножницы», «Березка» «Платка на прямых руках») Растяжка 30 мин Выполнение махов на каждую ногу 10 раз из положения лежа. СФП 20мин (отработка элементов</p>	
Воскресенье	31.05.2020 Выходной	----- ----	<p>СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМЫХ ФИЛЬМОВ:</p> <p>«Ирина»</p> <p>HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=YFKQIY5HSJW</p> <p>HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=FMC6VPRREAI</p> <p>HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=OEAVHGMBVKQ</p> <p>HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=WSHE8AFTRIW</p> <p>HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=3NWZTTFASZG</p>	

