

Расписание тренировочных занятий в рамках реализации проекта ФизкультРАСС

Тренер	Понед.	Вторник	Среда	Четверг	Пятниц а	Суббота	Воскрес
МБУ СШОР «Легкая атлетика» (г. Тула, проспект Ленина, д. 87 (крытый футбольный манеж))							
Пученкин Н.В.		9:00 – 10:00 Фут.манеж		9:00-10:00 Фут.манеж			
	Для сопровождающих родителей проводятся занятия по общей физической подготовке. Для каждой тренировки составляется комплекс упражнений для различных групп мышц, упор уделяется беговым упражнениям и ходьбе.						
МБУ СШ «Арсенал» (г. Тула, ул. Генерала Горшкова, д. 15)							
Для каждой группы проходит обучение элементарному владению мячом, то есть тем двигательным действиям, которые необходимы для освоения техники футбола. Тренировочное занятие состоит из 3 частей: разминка, основная и заключительная часть. В разминке выполняются упражнения без мяча и с мячом. В основной части выполняются упражнения по освоению техники ведения мяча (перекатывание мяча влево – вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы; перекатывание мяча подошвой в движении; катить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой и т.д.). В заключительной части подвижные игры. По итогам обучения для родителей 2011-2012 г.р. 2009-2010 г.р. будут проведены товарищеские матчи.							
Тарабаев А.В. Тарабаев В.А.		15:30 – 17:00 2012 г.р. (20.09, 04.10)					
Поляков А.К. Шишкин О.П.		15:30 – 17:00 2011 г.р. (27.09, 11.10)					
18.10. (вт.) – Турнир среди воспитанников 2011-2012 г.р. и их родителей (15:30-17:00)							
Якунин А.В. Тронников А.А.		15:30 – 17:00 2010 г.р. (25.10, 08.11)					
Белянин П.О. Федоров К.В.		17:00 – 18:30 2009 г.р. (01.11, 15.11)					
22.11. (вт.) – Турнир среди воспитанников 2009-2010 г.р. и их родителей (17:00-18:30)							
МБУ СШОР «Спортивная гимнастика» (г. Тула, ул. Набережная Дрейера, д. 33)							
Петрук О.И.		19:00 - 20:00		19:00 - 20:00			
	Занятия проводятся с квалифицированным тренером высшей категории, Мастером спорта России Петрук Ольгой, каждый вторник и четверг в 19.00 по адресу: ул. Набережная Дрейера д.33, кабинет № 20. Калланетика является комплексной системой статических упражнений, направленных на растягивание и сокращение мышц. На тренировочных занятиях сопровождающим предлагается комплекс упражнений для всех частей тела: ног, ягодиц, бедер, рук, плеч, спины и брюшного пресса. Тренировочное занятие включает в себя специальные дыхательные упражнения и упражнения из различных видов фитнеса, восточных гимнастик.						
МБУ СШ «Металлург»							
Ахадов Д.М.О. – рукопашный бой	18:30 -						

г. Тула, ул. Приупская, д.20	21:30						
Гарбуз А.Г.– рукопашный бой г.Тула, ул. Гармонная , д.37 (ЦО № 21)					19:00 - 21:00		
Тренировочное занятие направлено на изучение базовых технических элементов рукопашного боя.							
Мунич Ю.В. - самбо г. Тула, ул. Приупская, д. 20					19:30 - 21:30		
Тренировочное занятие по самбо направлено на изучение базовой техники самбо и дзюдо и обучению приёмов нападения, и защите в стойке.							
Титова И.В.- гимнастика г. Тула, ул. Кутузова, д. 229						11:30 - 13:30	
Тренировочное занятия по художественной гимнастике состоит из различных упражнений на растяжку и координационных способностей.							
Борунов М.А. - футбол г. Тула, ул. Кутузова, д. 229	17:30 - 19:30						
Тренировочное занятие по футболу состоит из разминки, основной части, где сопровождающие обучаются владению мячом и технике бега, а также проводятся различные эстафеты на координацию. В заключительной части проводится игра между родителями и воспитанниками.							
МБУ СШ «Триумф»							
Кораблин И.М. – ОФП с элементами рукопашного боя (г. Тула, ул. Староникитская, д. 73А)	19:00 - 20:00				19:00 - 20:00		
Занятия направлены на общее физическое развитие, а также проводится подготовка к освоению техники рукопашного боя посредством подводящих упражнений и простых технических элементов.							
Астахова А.Д. – стречинг (г. Тула, ул. Ствольная, д. 104)		14:00 - 14:40				17:00 - 17:40	
Тренировочное занятие включает в себя упражнения для больших групп мышц (прямая и косые мышцы живота, разгибатели спины, ягодичные мышцы), затем — для мышц и связок тазобедренного сустава и ног. Затем подбираются упражнения для голеностопных и коленных суставов. Далее — для мышц, окружающих суставы верхних конечностей.							
Авдеева М.С.- фитнес (г. Тула, ул. Ствольная, д. 104)			08:30 - 09:10			09:30 - 10:10	
Выполняется комплекс упражнений, основанных на развитие мышц всего организма, пластики и правильного дыхания. В тренировочном занятии используются метод круговой тренировки, а также упражнения на растяжку и расслабление.							
Бетехтина Г.С. – гимнастика г. Тула, проспект Ленина, д. 87 (легкоатлетическ й манеж)		19:00 - 19:30					
Разминка составляет 3-4 общеразвивающих упражнения, ходьба, бег и подскоки, ходьба, чередующаяся с медленным бегом в течение 20 – 30 секунд, и построение в пары. В основной части в парах «родитель-ребенок» выполняются упражнения на равновесие и растяжку. Работа с гимнастическими предметами – скакалка, обруч, мяч, булавы, лента. В заключение выполняются упражнения на растяжку, расслабление и дыхание.							
МБУ СШ «Олимп»							
Раев Л.Б. – настольный теннис (пос. Ленинский, ул. Гагарина, д.9)		18:00-19:0 0		18:00-19:0 0			16:00-17: 00
Тренировочное занятие направлено на обучение стойкам и перемещению, способов держания ракетки и различных способов игры.							

Алехина Д.А. – фитнес (пос. Шатск, ул. Полевая, д. 5а)		18:00-19:00 0		18:00-19:00 0	18:00-19:00		
	Тренировки по фитнесу включают в себя стрейчинг, степаэробику, круговые тренировки, направленные на развитие гибкости, силы, выносливости, общей физической подготовки и поддержание физической формы в целом.						
ФОК Ленинский (Воробьева Т.И. – тренажерный зал) (пос. Ленинский, г. Тула, ул. Механизаторов, д. 10в)		16:00-17:00 0		16:00-17:00 0			13:00-14:00
	Во время проведения тренировочных занятий родители совместно с инструктором могут посетить тренажерный зал. Родители могут выполнить различные упражнения на тренажерах для поддержания физической формы.						
ФОК Заречье (Воробьева Т.И. – тренажерный зал) (г. Тула, ул. Ствольная, д. 51)		17:00-18:00 0		17:00-18:00 0		17:00-18:00 00	
		18:00-19:00 0		18:00-19:00 0		18:00-19:00 00	
	Во время проведения тренировочных занятий родители совместно с инструктором могут посетить тренажерный зал. Родители могут выполнить различные упражнения на тренажерах для поддержания физической формы.						
Шереметьев Д.Н. – спортивная борьба (пос. Ленинский, ул. Гагарина, д.9)						10:00-11:00	
	Под руководством тренера во время занятия родители совместно со спортсменами играют в подвижные игры (ручной мяч, регби, футбол, баскетбол) направленные на развитие общей физической подготовки.						
МБУ СШОР «Юность»							
Павлова М.А. – спортивное ориентирование (Центральный парк культуры и отдыха)						10:00 – 12:00 (2 раза в месяц)	
	Тренировка для детей и родителей (Родители вместе с воспитанниками учатся читать карты местности и пробегают проложенный на них маршрут).						
Хохлов Ю.А. - шашки (г. Тула, ул. Вересаева, д. 24)						11:00 – 13:00 (2 раза в месяц)	
	Проведение турнира выходного дня для родителей и спортсменов.						
МБУ СШОР «Игровые виды спорта»							
Тренировочное занятие по волейболу (1 раз в месяц) г. Тула, ул. Жуковского, д. 5							
Тренировочное занятие по баскетболу (1 раз в месяц) г. Тула, ул. Демьянова, д. 26-а							
Проведение товарищеской встречи по волейболу и баскетболу для родителей							

*** - Возможно корректировка с расписанием. Необходимо уточнять расписание.**