

**Расписание тренировочных занятий в рамках реализации проекта ФизкультРАСС**

Тренер	Понед.	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскрес
<b>МБУ СПОР «Легкая атлетика»</b> (г. Тула, проспект Ленина, д. 87 (крытый футбольный манеж)							
Пученкин Н.В.							
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.							
<b>МБУ СП «Арсенал»</b> (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)					
<b>18.10. (вт.) – Турнир среди воспитанников 2011-2012 г.р. и их родителей (15:30-17:00)</b>							
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)					
<b>22.11. (вт.) – Турнир среди воспитанников 2009-2010 г.р. и их родителей (17:00-18:30)</b>							
<b>МБУ СПОР «Спортивная гимнастика»</b> (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.							
<b>МБУ СП «Металлург»</b>							
Ахадов Д.М.О. – рукопашный бой	18:30 -						



<b>Алехина Д.А. – фитнес (пос. Шатск, ул. Полевая, д. 5а)</b>		18:00-19:00		18:00-19:00	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.						
<b>ФОК Ленинский (Воробьева Т.И. – тренажерный зал) (пос. Ленинский, г. Тула, ул. Механизаторов, д. 10в)</b>		16:00-17:00		16:00-17:00			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.							
<b>ФОК Заречье (Воробьева Т.И. – тренажерный зал) (г. Тула, ул. Ствольная, д. 51)</b>		17:00-18:00		17:00-18:00		17:00-18:00	
Во время проведения тренировочных занятий родители совместно с инструктором могут посетить тренажерный зал. Родители могут выполнить различные упражнения на тренажерах для поддержания физической формы.							
<b>Шереметьев Д.Н. – спортивная борьба (пос. Ленинский, ул. Гагарина, д.9)</b>						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.							
<b>МБУ СШОР «Юность»</b>							
<b>Павлова М.А. – спортивное ориентирование (Центральный парк культуры и отдыха)</b>						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).							
<b>Хохлов Ю.А.- шашки (г. Тула, ул. Вересаева, д. 24)</b>						11:00 – 13:00 (2 раза в месяц)	
Проведение турнира выходного дня для родителей и спортсменов.							
<b>МБУ СШОР «Игровые виды спорта»</b>							
Тренировочное занятие по волейболу (1 раз в месяц) <b>г. Тула, ул. Жуковского, д. 5</b>							
Тренировочное занятие по баскетболу (1 раз в месяц) <b>г. Тула, ул. Демьянова, д. 26-а</b>							
Проведение товарищеской встречи по волейболу и баскетболу для родителей							

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