



УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУ ДО «ДЮСШ «Туслах»
Шемуршинского района
Чувашской Республики
С.И. Измуков

«03» апреля 2020 г.

График индивидуальных – дистанционных занятий по плаванию группы УТГ св.1 г.о.
тренера-преподавателя Бондареева В.П. с 06 апреля 2020 года до особого распоряжения:

№ п/п	День проведения	Время проведения	Обучающиеся	план занятий	
1	понедельник	16.40		упражнение Мельница	
	вторник	16.55		упражнение Носки, ножницы	
	среда	17.10		упражнение Мельница	
	четверг	17.25		упражнение Кроль ноги	
	пятница	17.35			упражнение Кроль руки
		17.45			упражнении на ноги с жгутом, на руки
		18.00			упражнение Прокрут
		18.15			упражнение кроль на спине
		18.30			упражнение на руки Брасс
		18.40			упражнение на ноги Брасс

Тренер – преподаватель

Бондареев В.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУ ДО «ДЮСШ «Туслах»
Шемуршинского района
Чувашской Республики
С.И. Измуков
«03» апреля 2020 г.



График индивидуальных – дистанционных занятий по плаванию группы СОГ тренера-преподавателя Бондарева В.П. с 06 апреля 2020 года до особого распоряжения:

№ п/п	День проведения	Время проведения	Обучающиеся	план занятий
1	понедельник среда пятница	13.00		кроль на Суше
		13.05		упражнение Носки
		13.10		упражнение Мельница
		13.15		упражнение Кроль ноги
		13.20		упражнение Кроль руки
		13.25		упражнение на дыхание
		13.30		упражнение Прокрут
		13.35		упражнение кроль на спине
		13.40		упражнение на руки Брасс
		13.45		упражнение на ноги Брасс
		13.50		упражнение Угол - ножница
		13.55		упражнение Прогиб сидя
		14.00		упражнении на руки с жгутом
		14.05		упражнении на ноги с жгутом
		14.10		упражнении Вращение
		14.15		упражнение дыхание с поворотом головы
		14.20		упражнение на расслабление и восстановление

Тренер – преподаватель

Бондарев В.П.





УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУ ДО «ДЮСШ «Туслас»
Цемуршинского района
Чувашской Республики
С.И. Измуков

«03» апреля 2020 г.

График индивидуальных – дистанционных занятий по плаванию группы НП св.1 г.о.
тренера-преподавателя Бондареева В.П. с 06 апреля 2020 года до особого распоряжения:

№ п/п	День проведения	Время проведения	Обучающиеся	план занятий
1	понедельник среда пятница	14.35		кроль на Суше
		14.45		упражнение Носки
		14.55		упражнение Мельница
		15.05		упражнение Кроль ноги
		15.15		упражнение Кроль руки
		15.25		упражнение на дыхание
		15.35		упражнение Прокрут
		15.45		упражнение кроль на спине
		15.55		упражнение на руки Брасс
		16.05		упражнение на ноги Брасс
		16.15		упражнение Угол - ножница
		16.25		упражнении на ноги с жгутом
		16.35		упражнении на руки с жгутом

Тренер – преподаватель

Бондареев В.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАУ ДО «ДЮСШ «Туслах»

Шемуршинского района

Чувашской Республики

С.И. Измуков

«03» апреля 2020 г.



График индивидуальных – дистанционных занятий по самбо группы НП св. 1 г.о. тренера-преподавателя Ичанкина А.М. с 06 апреля 2020 года до особого распоряжения:

№ п/п	день проведения	время проведения	обучающиеся	план занятий
1	понедельник среда пятница	15.30		разминка
		15.40		повороты на месте
		15.50		комбинации упражнений (налево, направо, стой, бег спиной вперед)
		16.00		упражнение на кисти на пальцы
		16.10		на локтевой сустав (круговые движения)
		16.20		смена положения рук рывком
		16.30		круговые движения руками
		16.40		ходьба с выпадами поворотами
		16.50		имитация бросков (вперед, назад, направо, налево)
		17.00		упражнения на пресс подтягивание на турнике кувырки вперед назад упражнения на расслабления мышц

Тренер – преподаватель

Ичанкин А.М.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУ ДО «ДЮСШ «Туслах»
Шемуршинского района
Чувашской Республики

С.И. Измуков

«03» апреля 2020 г.



График индивидуальных – дистанционных занятий по самбо группы УТГ св. 2 г.о. тренера-преподавателя Ичанкина А.М. с 06 апреля 2020 года до особого распоряжения:

№ п/п	день проведения	время проведения	обучающиеся	план занятий
1	понедельник вторник среда четверг пятница	17.10 - 17.30		разминка повороты на месте комбинации упражнений (налево, направо, стой, бег спиной вперед)
		17.45 - 18.30		упражнение на кисти на пальцы на локтевой сустав (круговые движения) смена положения рук рывком круговые движения руками
		18.45		ходьба с выпадами поворотами имитация бросков (вперед, назад, направо, налево), упражнения на пресс, подтягивание на турнике, кувырки вперед назад, упражнения на расслабления мышц

Тренер – преподаватель

Ичанкин А.М.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАУ ДО «ДЮСШ «Туслах»

Шемуршинского района

Чувашской Республики

С.И. Измуков

«03» апреля 2020 г.



График индивидуальных – дистанционных занятий по самбо группы СОГ тренера-преподавателя Ичанкина А.М. с 06 апреля 2020 года до особого распоряжения:

№ п/п	день проведения	время проведения	обучающиеся	план занятий
1	понедельник среда пятница	14.20		разминка
		14.25		повороты на месте
		14.30		комбинации упражнений (налево, направо, стой, бег спиной вперед)
		14.35		упражнение на кисти на пальцы
		14.40		на локтевой сустав (круговые движения)
		14.45		смена положения рук рывком
		14.50		круговые движения руками
		14.55		ходьба с выпадами поворотами
		15.00		имитация бросков (вперед, назад, направо, налево)
		15.05		упражнения на пресс
		15.10		подтягивание на турнике
		15.15		кувырки вперед назад
		15.20		упражнения на расслабления мышц

Тренер – преподаватель

Ичанкин А.М.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
 МАУ ДО «ДЮСШ «Туслах»
 Шемуршинского района
 Чувашской Республики
С.И. Измуков
 «03» апреля 2020 г.



График индивидуальных – дистанционных занятий по спортивной (вольной) борьбе НП св. I г.о. тренера-преподавателя Атнагуллова М.М. с 06 апреля 2020 года до особого распоряжения:

№ п/п	день проведения	Время проведения	Обучающиеся	план занятий
1	понедельник среда пятница	14.00		разминка
		14.05		повороты на месте
		14.10		Упражнение на кисти, пальцы
		14.25		комбинация упражнений (налево, направо, кругом, стой) бег спиной вперед
		14.30		Упражнение на локтевой сустав, круговые движения внутрь и наружу
		14.35		Смена положения рук рывком
		14.40		Круговые движение руками
		14.50		Ходьба с выпадами с поворотами
		15.00		Ходьба с наклонами
		15.10		Прыжки в приседе
		15.25		Сгибание –разбегание рук в упоре лежа (отжимания) 15-20 раз
		15.30		Упражнение на пресс
		15.40		Прыжки в приседе
		15.50		Упражнение со скакалкой
		16.00		Кувырки вперед-назад
		16.10		Прыжки вперед с падением на ковер -стаховкой
		16.20		Имитация бросков
16.30		Упражнение на расслабление мышц		

Тренер – преподаватель

Атнагуллов М.М.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУ ДО «ДЮСШ «Туслах»
Шемуршинского района
Чувашской Республики
С.И. Измуков

«03» апреля 2020 г.



График индивидуальных – дистанционных занятий по спортивной (вольной) борьбе УТГ св. 1 г.о. тренера-преподавателя Укина Е.С. с 06 апреля 2020 года до особого распоряжения:

№ п/п	день проведения	время проведения	обучающиеся	план занятий
1	вторник среда пятница суббота	14.00		разминка
		14.10		повороты на месте
		14.25		комбинация упражнений (налево, направо, кругом, стой) бег спиной вперед
		14.30		Упражнение на кисти, пальцы
		14.35		Упражнение на локтевой сустав, круговые движения внутрь и наружу
		14.40		Круговые движение руками
		14.50		Ходьба с выпадами с поворотами
		15.00		Ходьба с наклонами
		15.10		Прыжки в приседе
		15.25		Сгибание –разбегание рук в упоре лежа (отжимания) 15-20 раз
		15.30		Кувьрки вперед-назад
		15.40		Прыжки вперед с падением на ковер -стаховкой
		15.50		Имитация бросков
		16.00		Упражнение на расслабление мышц

Тренер – преподаватель

Укин Е.С.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУ ДО «ДЮСШ «Туслах»
Шемуршинского района
Чувашской Республики
С.И. Измуков
«03» апреля 2020 г.



График индивидуальных – дистанционных занятий по лыжным гонкам группы НП св. 1 г.о. тренера-преподавателя Сабаева И.П. с 06 апреля 2020 года до особого распоряжения:

№ п/п	день проведения	время проведения	обучающиеся	план занятий
1	Понедельник	15.30		разминка
	Вторник	15.35		ходьба на месте
	Четверг	15.40		бег на месте
	пятница	15.50		общеразвивающие упражнения
		16.00		упражнение на верхний плечевой пояс
		16.10		упражнение для нижних конечностей
		16.20		упражнение для развития координации
		16.30		имитация беговых упражнений на месте
		16.40		имитация прыжковых упражнений
		16.50		упражнения для развития прыгучести
		17.00		заминка

Тренер – преподаватель

Сабаев И.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУ ДО «ДЮСШ «Туслах»
Шемуршинского района
Чувашской Республики
С.И. Измуков

07 апреля 2020 г.



График индивидуальных – дистанционных занятий по гиревому спорту группы НП до 1 г.о. тренера-преподавателя Кусаинова К.К. с 06 апреля 2020 года до особого распоряжения:

№ п/п	день проведения	время проведения	обучающиеся	план занятий
1	вторник четверг суббота	14.20		общеразвивающие упражнения
		14.30		силовая тренировка:
				приседания 3×20; отжимания 3×20; скручивания туловища 3×20. выпады на месте попеременно 3×20;
		15.30		растяжка
		15.40		заминка

Тренер – преподаватель

Кусаинов К.К.

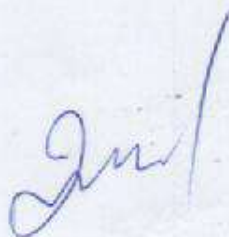
УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МАУ ДО «ДЮСШ «Туслах»
 Шемуршинского района
 Чувашской Республики
 С.И. Измуков
 «03» апреля 2020 г.



График индивидуальных – дистанционных занятий по легкой атлетике группы УТГ св. 1 г.о. тренера-преподавателя Хафизова С.А. с 06 апреля 2020 года до особого распоряжения:

№ п/п	день проведения	время проведения	обучающиеся	план занятий
1	вторник четверг пятница суббота	15.30		разминка
		15.35		ходьба на месте
		15.40		бег на месте
		15.50		общеразвивающие упражнения
		16.00		упражнение на верхний плечевой пояс
		16.10		упражнение для нижних конечностей
		16.20		упражнение для развития координации
		16.30		имитация беговых упражнений на месте
		16.40		имитация прыжковых упражнений
		16.50		упражнения для развития прыгучести
		17.00		низкий старт
		17.10		высокий старт
		17.20		имитация прыжков в длину с разбега
		17.25		заминка

Тренер – преподаватель



Хафизов С.А.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУ ДО «ДЮСШ «Туслах»
Шемуршинского района
Чувашской Республики
С.И. Измуков

03 апреля 2020 г.



График индивидуальных – дистанционных занятий по футболу группы НП св.1 г.о. тренера-преподавателя Яковлева М.Ю. с 06 апреля 2020 года до особого распоряжения:

№ п/п	день проведения	время проведения	обучающиеся	план занятий
1	понедельник среда пятница	15.00		разминка
		15.10		растяжка
		15.20		прыжковые упражнения
		15.30		ведение мяча с серединой подъема правой
		15.40		ведение мяча с серединой подъема левой
		15.45		ведение мяча внешняя, внутренняя, правая
		15.50		ведение мяча внешняя, внутренняя, левая
		16.00		ведение мяча подошва внешняя правая
		16.10		ведение мяча подошва внешняя левая
		16.20		набивание мяча
		16.30		набивание мяча коленом
		16.40		передача внешней стороной стопы
		16.50		передача с середины подъема
		17.00		передача внутренней стороной стопы
		17.10		удар по воротам внешней стороной стопы
		17.20		удар по воротам внутренней стороной стопы
17.30		заминка		

Тренер – преподаватель

Яковлев М.Ю.