

Утверждаю
 Руководитель ССК «Чемпион»
 Р.М. Каибов

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ, КРУЖКОВ

Секция

«Атлетическая гимнастика с отягощением»

руководитель

Беспалов В.В.

Время занятий: Понедельник, среда, пятница с 14.30 до 16.00

N/n	ФИО	МАЙ												Дата	Тема занятия	
		4	6	11	13	16	18	20	23	25	27	30				
1	Большаков Михаил 30/31	н	н	н											4	Приседание со штангой на плечах
2	Жумаев Станислав 30/31				н							н			6	Упражнения с отягощением. Становая тяга
3	Полатин Артем 45					н					н				11	Упражнения с отягощением. Становая тяга
4	Кротов Матвей 45											н			13	ОФП. Комплекс упражнений с отягощением. Становая тяга.
5	Титов Макс 45									н					16	Тяга штанги к подбородку узким хватом: 12,10,8 раз.
6	Головков Егор 42			н						н					18	Комплекс атлетической гимнастики для всех групп мышц (работа одиночно/в парах)
7	Приклонская Кристина 48	н								н	н	н			20	Работа на тренажёрах; с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой, (метод круговой тренировки)
8	Петров Никита 17/18								н						23	Работа на тренажёрах; с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями,

Утверждаю
 Руководитель ССК «Чемпион»
 Р.М. Каибов

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ, КРУЖКОВ

Секция

«Атлетическая гимнастика с отягощением»

руководитель

Беспалов В.В.

Время занятий: Понедельник, среда, пятница с 14.30 до 16.00

N/n	ФИО	АПРЕЛЬ													Дата	Тема занятия
		1	4	6	8	11	13	15	18	20	22	25	27	29		
1	Большаков Михаил 30/31						н							н	1	Общая физическая подготовка (ОФП)
2	Жумаев Станислав 30/31					н									4	ОФП. Работа с собственным весом на перекладине, брусьях.
3	Полатин Артем 45		н					н				н		6	Комплекс упражнений на развитие силовых качеств	
4	Кротов Матвей 45										н			н	8	ОФП. Закрепление комплекса упражнений на развитие силовых качеств
5	Титов Макс 45							н						11	Комплекс атлетической гимнастики для всех групп мышц (работа одиночно/в парах)	
6	Головков Егор 42	н			н									13	Комплекс атлетической гимнастики для всех групп мышц (работа одиночно/в парах)	
7	Приклонская Кристина 48								н		н			15	Работа на тренажёрах; с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой, (метод круговой тренировки)	

Утверждаю
 Руководитель ССЖ «Чемпион»
 Р.М. Каибов

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ, КРУЖКОВ

**Секция
 «Атлетическая гимнастика с отягощением»**

*руководитель
 Беспалов В.В.*

Время занятий: Понедельник, среда, пятница с 14.30 до 16.00

N/n	ФИО	ИЮНЬ												Дата	Тема занятия	
		1	3	6	8	10	15	17	20	22	24	27	29			
1	Большаков Михаил 30/31	н	н	н											1	ОФП. Комплекс упражнений с отягощением. Становая тяга.
2	Жумаев Станислав 30/31				н										3	Упражнения с отягощением. Изолированное упражнение на бицепс
3	Полатин Артем 45					н									6	Упражнения с отягощением. Становая тяга
4	Кротов Матвей 45														8	ОФП. Комплекс упражнений с отягощением. Французский жим
5	Титов Макс 45		н												10	Тяга штанги к подбородку узким хватом: 12, 10, 8 раз.
6	Головков Егор 42	н		н											15	Комплекс атлетической гимнастики для всех групп мышц (работа одиночно/в парах)
7	Приклонская Кристина 48	н	н	н		н									17	Работа на тренажёрах; с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой, (метод круговой тренировки)
8	Петров Никита 17/18														20	Работа на тренажёрах; с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями,

Утверждаю
 Руководитель ССК «Чемпион»
 Р.М. Каибов

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ, КРУЖКОВ

Секция
 «настольный теннис»

руководитель
 Беспалов В.В.

Время занятий: Понедельник, среда, пятница с 14.30 до 16.00

N/n	ФИО	МАЙ												Дата	Тема занятия
		4	6	11	13	16	18	20	23	25	27	30			
1	Бобров Артем 28/29													4	ОФП. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации.
2	Аксентьев Даниил 28/29													6	Проведение тренировочных игр, двусторонних игр на счёт
3	Коротков Данил 42			н							н	н		11	Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.
4	Дель Вадим 42					н			н		н	н		13	Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча.
5	Аксентьев Захар 45						н			н				16	ОФП. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.
6	Макарычев Артем 45				н						н			18	Проведение тренировочных игр, двусторонних игр на счёт
7	Бобров Дмитрий 28/29	н	н											20	Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации.
8	Фетисов Илья 11/12							н						23	ОФП. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации.

Утверждаю
 Руководитель ССК «Чемпион»
 Р.М. Каибов

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ, КРУЖКОВ

**Секция
 «настольный теннис»**

*руководитель
 Беспалов В.В.*

Время занятий: Понедельник, среда, пятница с 14.30 до 16.00

N/n	ФИО	ИЮНЬ												Дата	Тема занятия	
		1	3	6	8	10	15	17	20	22	24	27	29			
1	Бобров Артем 28/29														4	ОФП. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации.
2	Аксентьев Даниил 28/29		н												6	Проведение тренировочных игр, двусторонних игр на счёт
3	Коротков Данил 42			н											11	Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.
4	Дель Вадим 42					н									13	Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча.
5	Аксентьев Захар 45		н			н									16	ОФП. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.
6	Макарычев Артем 45				н										18	Проведение тренировочных игр, двусторонних игр на счёт
7	Бобров Дмитрий 28/29	н	н												20	Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации.
8	Фетисов Илья 11/12				н	н									23	ОФП. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации.
9	Филимонов Ефим 11/12				н										25	Проведение тренировочных игр, двусторонних игр на счёт

Утверждаю
 Руководитель ССК «Чемпион»
 _____ Р.М. Каибов

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ, КРУЖКОВ

Секция
«настольный теннис»
руководитель
Беспалов В.В.

Время занятий: Понедельник, среда, пятница с 14.30 до 16.00

N/n	ФИО	АПРЕЛЬ													Дата	Тема занятия
		1	4	6	8	11	13	15	18	20	22	25	27	29		
1	Бобров Артем 28/29						н							н	1	Общая физическая подготовка (ОФП)
2	Аксентьев Даниил 28/29					н									4	ОФП. Стойки и передвижения игрока. Способы держания ракетки.
3	Коротков Даниил 42		н					н				н		6	Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.	
4	Дель Вадим 42										н			н	8	Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс- удар, сеча.
5	Аксентьев Захар 45							н						11	ОФП. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.	
6	Макарычев Артем 45	н			н									13	Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс- удар, сеча.	
7	Бобров Дмитрий 28/29								н		н			15	Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации.	
8	Фетисов Илья 11/12		н	н		н								18	ОФП. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации.	
9	Филимонов Ефим 11/12	н											н	20	Тактика одиночной и парной игры.	

