**Спорт**

**Календарный план массовых физкультурно-спортивных мероприятий Дубровского сельского поселения на 2021 год\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мероприятия** | **Дата проведения** | **Место проведения** |
| Снежные узоры | март | Стадион Дубровской ООШ |
| Волейбол | апрель -май | Спортивный (тренажерный) зал Дубровской ООШ |
| Летние игры «Стадион для всех» | июнь | Стадион Дубровской ООШ |
| День физкультурника | июль | Спортивный (тренажерный) зал Дубровской ООШ |
| Всероссийский день бега « Кросс нации» | сентябрь-октябрь | Стадион Дубровской ООШ |
| Футбол | ноябрь | Спортивный (тренажерный) зал Дубровской ООШ |
| Шахматы | декабрь | Спортивный (тренажерный) зал Дубровской ООШ |
| Первенство по бильярду | февраль 2022 | Дубровский ДДиТ |

\*В связи с распространением Covid-19 возможны изменения

**Места проведения физкультурно-спортивных мероприятий:**

Спортивный (тренажерный) зал Дубровской ООШ

Стадион Дубровской ООШ

**Расписание работы**

**спортивного (тренажерного) зала в Дубровской ООШ:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | | | | | | |
| Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресение |
| 15:00- 19:00  шахматы, шашки, настольный теннис, тренажерный зал, прокат лыж ( в зимнее время) |  | 15:00-19:00  шахматы, шашки, настольный теннис, тренажерный зал, прокат лыж ( в зимнее время) |  | 15:00-21:00  шахматы, шашки, настольный теннис, тренажерный зал, волейбол |  |  |

Также в Вашем распоряжении различные тренажеры и спортивные снаряды.

Инструктор по спорту

**Иванов Владимир Николаевич**

Ответственный за организацию работы инструктора по спорту: специалист 1 категории по социальным вопросам Ильина Наталья Владимировна Тел.

( 838243)34-131

Методические рекомендации по организации дистанционного тренировочного процесса на период введения режима повышенной готовности и с целью предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)

            C целью соблюдения принципа непрерывности тренировочного процесса спортивная подготовка спортсменов переносится с очного тренировочного процесса на дистанционный формат тренировочных занятий в домашних условиях на основании методических рекомендаций.

После каждой тренировки спортсмену рекомендуется заполнить «Спортивный дневник»: перечислить выполненные им упражнения с указанием количества повторений и/или серий упражнений, описать самочувствие, настроение, ощущения, указать трудности, возникшие в процессе занятия.

            В этот период очень важно поддержать ранее достигнутый  уровень функциональных возможностей (тренированности), в связи с уменьшением объема тренировочной работы.

При самостоятельном выполнении тренировочной нагрузки рекомендуется вести дневник самоконтроля, куда вносятся данные частоты сердечных сокращений (пульса):

- перед выполнением каждой серии и в конце каждой серии перед интервалом отдыха.

Это необходимо для того, чтобы инструктор мог дистанционно, основываясь на показаниях пульсометрии, индивидуально  корректировать нагрузку.

[ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК](http://mihajlovka.tom.ru/sites/default/files/_MSP/it.docx)

[ПЛАН САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ](http://mihajlovka.tom.ru/sites/default/files/_MSP/ps.docx)

[ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ](http://mihajlovka.tom.ru/sites/default/files/_MSP/u.docx)