|  |  |
| --- | --- |
|  | «Утверждаю»Начальник лагеря МАУ ДО ДЮСШ № 4 г. Тюмени\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.М.Карамышева «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г. |

**Тематический план тренировочных мероприятий по видам спорта, летнего детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей**

**«Звездочки спорта » МАУ ДО ДЮСШ № 4 грода Тюмени**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование тренировочного мероприятия** | **Дата проведения занятия** | **Часы** | **Практика** | **Теория**  |
| Велосипедный спорт |  |
| 1 | Выезд на шоссе, ОФП, правила ДД | 03.06.19 г. | 2 | 1,5  | 0.5  |
| 2 | Выезд на шоссе, подготовка велосипедов, правила поведения на дороге | 04.06.19 г. | 2 | 1,5  | 0.5  |
| 3 | Выезд на шоссе, ремонт велосипедов | 05.06.19 г. | 2 | 1 | 1 |
| 4 | Выезд на шоссе, ПДД | 06.06.19 г. | 2 | 1 | 1 |
| 5 | Выезд на шоссе, техническая подготовка | 07.06.19 г. | 2 | 1,5 | 0,5 |
| 6 | Выезд на шоссе,ПДД | 10.06.19 г. | 2 | 1,5 | 0,5 |
| 7 | Выезд на шоссе | 11.06.19 г. | 2 | 2 |  |
| 8 | Выезд на шоссе, тактическая подготовка | 13.06.19 г. | 2 | 1 | 1 |
| 9 | Выезд на шоссе, изучение техники езды на велосипеде | 14.06.19 г. | 2 | 1 | 1 |
| 10 | Выезд на шоссе, развитие координации | 17.06.19 г. | 2 | 1 | 1 |
| 11 | Выезд на шоссе | 18.06.19 г. | 2 | 2 |  |
| 12 | Выезд на шоссе, развитие скоростной выносливости | 19.06.19 г. | 2 | 1 | 1 |
| 13 | Выезд на шоссе, техника езды парами | 20.06.19 г. | 2 | 1 | 1 |
| 14 | Выезд на шоссе, техника работы командой | 21.06.19 г. | 2 | 1 | 1 |
| 15 | Выезд на шоссе, развитие координации,ПДД | 24.06.19 г. | 2 | 1,5 | 1 |
| шахматы |
| 1 | Блиц-турнир по быстрым шахматам | 03.06.19 г. | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Консультативные партии | 04.06.19 г. | 2 | 1 | 1 |
| 3 | Развивающее мышление занятие | 05.06.19 г. | 2 | 1 | 1 |
| 4 | Турнирные партии | 06.06.19 г. | 2 | 1 | 1 |
| 5 | Шахматные партии на двоих | 07.06.19 г. | 2 | 1 | 1 |
| 6 | Сеанс одновременной игры | 10.06.19 г. | 2 | 2 |  |
| 7 | Король пешка против короля, Крайняя пешка, Аврал квадрата | 11.06.19 г. | 2 | 1 | 1 |
| 8 | Итальянская партия | 13.06.19 г. | 2 | 1 | 1 |
| 9 | Турнирные партии, разбор турниров | 14.06.19 г. | 2 | 1,5 | 0,5  |
| 10 | Выигрывание без помощи короля, Отличие шаха от мата | 17.06.19 г. | 2 | 1 | 1 |
| 11 | Эндиншпиль, мат в один ход | 18.06.19 г. | 2 | 1 | 1 |
| 12 | Турнирные партии | 19.06.19 г. | 2 | 2 |  |
| 13 | Консультативные партии | 20.06.19 г. | 2 | 2 |  |
| 14 | Развивающие занятия, решение задач | 21.06.19 г. | 2 | 1 | 1 |
| 15 | Шахматные партии на двоих | 24.06.19 г. | 2 | 1 | 1 |
| триатлон |
| 1 | Бег. Кросс, ОФП в зале | 03.06.19 г. | 2 | 2 |  |
| 2 | Вело- работа в команде, отработка транзитной зоны, ПДД | 04.06.19 г. | 2 | 1 | 1 |
| 3 | Бег. Работа на соревновательной скорости, ОФП в зале | 05.06.19 г. | 2 | 1,5 | 0,5 |
| 4 | Плавание ,правила поведения на воде | 06.06.19 г. | 2 | 1,5 | 0,5 |
| 5 | Бег. Кросс, футбол, правила поведения на стадионе | 07.06.19 г. | 2 | 1,5 | 0,5 |
| 6 | Плавание в бассейне, ОФП на суше, правила поведения в бассейне | 10.06.19 г. | 2 | 1,5 | 0,5 |
| 7 | Игровая тренировка | 11.06.19 г. | 2 | 1 | 1 |
| 8 | Кросс. Упражнения на технику, силовая на руки | 13.06.19 г. | 2 | 2 |  |
| 9 | Лекция. Гигиенические основы триатлона | 14.06.19 г. | 2 |  | 2 |
| 10 | Бег. СБУ, спринты | 17.06.19 г. | 2 | 2 |  |
| 11 | Восстановительные мероприятия | 18.06.19 г. | 2 | 1 | 1 |
| 12 | Вело. свободная езда, обслуживание инвентаря | 19.06.19 г. | 2 | 1 | 1 |
| 13 | Велостанок , ускорения на технику, Правила езды на велосипеде | 20.06.19 г. | 2 | 1,5 | 0,5 |
| 14 | Плавание. Упражнения, эстафеты, ОФП на суше | 21.06.19 г. | 2 | 2 |  |
| 15 | Плавание  | 24.06.19 г. | 2 | 2 |  |