

Проект «Аэробика – это просто! От 4-х до 90-а!» при поддержке Фонда президентских грантов

СЛЕТ ПО АЭРОБИКЕ

Сроки проведения слета: с 20 июля по 2 августа 2020 г.

Места проведения:

- 1.г.Чебоксары - МБУ "СШ" Спартак", ул.Гагарина 40 (открытые спортивные площадки)
- 2.г.Новочебоксарск - " Ельниковская роща" (беговые дорожки, открытые спортивные площадки)
3. г.Новочебоксарск - стадион СШ. № 20
- 4.г.Шумерля - Центральный стадион "Труд"

В рамках проведения слета:

1.Учебно-тренировочные мероприятия ежедневно с 10.00 до 18.00 ч. для спортсменов и граждан разных возрастов и слоев населения, а также семейных групп

2.Мастер-классы и аэр-тренинги:

20.07- Мастер-класс по спортивной аэробике, начало в 15.00 ч., место проведения: г.Чебоксары - МБУ "СШ" Спартак" (тренер - Заслуженный тренер Чувашской Республики, главный тренер -хореограф спортивной сборной команды ЧР по спортивной аэробике Дьячук Оксана Сергеевна)

20 июля - Аэр-тренинг, начало в 10.00 ч., место проведения: г.Новочебоксарск - стадион СШ. № 20 (старший тренер Новочебоксарской городской ОО " Федерация спортивной и оздоровительной аэробики" Иванова Яна Александровна)

21,23,25,28 июля- Мастер-классы по спортивной аэробике начало в 11.00 ч., место проведения : г.Новочебоксарск - " Ельниковская роща" (беговые дорожки , открытые спортивные площадки), (тренер - Заслуженный тренер Чувашской Республики ,главный тренер -хореограф спортивной сборной команды ЧР по спортивной аэробике Дьячук Оксана Сергеевна , тренер- Мастер спорта международного класса России по спортивной аэробике Германов Алексей Владимирович, тренер- мастер спорта России по спортивной аэробике Мальцова Анастасия Петровна)

23 июля - Мастер-класс (в онлайн формате, через социальную сеть instagram), по программе функциональная тренировка для всех возрастов, урок 1, начало в 19.00 ч., (старший тренер Новочебоксарской городской ОО "Федерация спортивной и оздоровительной аэробики" Иванова Яна Александровна)

29,31 июля - Мастер-класс (в онлайн формате, через социальную сеть instagram), по программе функциональная тренировка для всех возрастов, урок 2 и 3, начало в 18.00 ч., (старший тренер Новочебоксарской городской ОО "Федерация спортивной и оздоровительной аэробики" Иванова Яна Александровна)

29,31 июля - Мастер-классы (в онлайн формате, через социальную сеть instagram), по программе пилатес и стретчинг для всех возрастов, начало в 19.30 ч. (тренеры - Мастера спорта России по спортивной аэробике, многократные чемпионы и призеры России, Приволжского Федерального округа и Чувашии по спортивной -Машенькина Екатерина Владимировна, Ларионова Екатерина Анатольевна)

24,27,31 июля - занятия аэробикой для сборных семейных групп и групп разных возрастов с внедрением авторской программы "Аэробика-спортивная семья-здоровая республика-сильная страна!" начало в 17.00 ч., места проведения: г.Чебоксары - МБУ "СШ" Спартак" и г.Шумерля центральный стадион "Труд" (тренеры - Мастера спорта России по спортивной аэробике ,многократные чемпионы и призеры России ,Приволжского Федерального округа и Чувашии по спортивной -Машенькина Екатерина Владимировна, Ларионова Екатерина Анатольевна , Мальцова Анастасия Петровна . Старший тренер Шумерлинского района и г.Шумерля - Комаров Дмитрий Евгеньевич)

Семинары:

21, 23,28,30 июля - начало в 16.00ч. (в онлайн формате, через платформу ZOOM)

Темы:

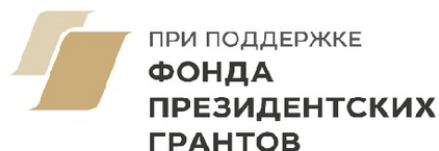
- " Оздоровительная аэробика. Основные направления, методы обучения"
- " Оздоровительная аэробика. Содержание и структура построения занятий для детей и молодежи"
- " Оздоровительная аэробика для лиц старшего возраста"
- " Спортивная аэробика. Федеральный стандарт спортивной подготовки по спортивной аэробике"

**Все занятия будут проводиться в соответствии с методическими рекомендациями
Роспотребнадзора Российской Федерации.**

**В связи с возможными изменениями погодных условий, о времени и месте предварительно будет
сообщено, а также о дополнительных аккаунтах в Instagram, где будет вестись трансляция.**

Телефон для справок: +79033575150 - руководитель проекта Дьячук Оксана Сергеевна.

Администратор - 67-55-67.



**Проект «Аэробика – это просто! От 4-х до 90-а!»
при поддержке Фонда президентских грантов**

Зарядки и занятия аэробикой для вновь вовлеченных участников проекта во дворах многоквартирных домов (с 20 июля по 2 августа 2020 года)			
ДАТА И ВРЕМЯ	НАЗВАНИЕ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ	ТРЕНЕР ПРОЕКТА
20.07.2020г. 7-00	ДВОР ЗДОРОВЬЯ	в онлайн формате, через социальную сеть instagram	Мастер спорта международного класса России по спортивной аэробике , многократный чемпион Европы, мира и Всемирных игр по спортивной аэробике Германов Алексей Владимирович
22.07.2020г. 7-00	ДВОР ЗДОРОВЬЯ	в онлайн формате, через социальную сеть instagram	Мастер спорта международного класса России по спортивной аэробике , многократный чемпион Европы, мира и Всемирных игр по спортивной аэробике Германов Алексей Владимирович
24.07.2020г. 7-00	ДВОР ЗДОРОВЬЯ	в онлайн формате, через социальную сеть instagram	Мастер спорта международного класса России по спортивной аэробике , многократный чемпион Европы, мира и Всемирных игр по спортивной аэробике Германов Алексей Владимирович
25.07.2020г. 12-00	РАЗ, ДВА, ТРИ С АЭРОБИКИ НАЧНИ	в онлайн формате, через социальную сеть instagram	Мастера спорта России по спортивной аэробике ,многократные чемпионы и призеры России ,Приволжского Федерального округа и Чувашии по спортивной -Машенькина Екатерина Владимировна, Ларионова Екатерина Анатольевна
27.07.2020г. 7-00	ДВОР ЗДОРОВЬЯ	в онлайн формате, через социальную сеть instagram	Мастер спорта международного класса России по спортивной аэробике , многократный чемпион Европы, мира и Всемирных игр по спортивной аэробике Германов Алексей Владимирович
29.07.2020г. 7-00	ДВОР ЗДОРОВЬЯ	в онлайн формате, через социальную сеть instagram	Мастер спорта международного класса России по спортивной аэробике , многократный чемпион Европы, мира и

			Всемирных игр по спортивной аэробике Германов Алексей Владимирович
31.07.2020г. 7-00	ДВОР ЗДОРОВЬЯ	в онлайн формате, через социальную сеть instagram	Мастер спорта международного класса России по спортивной аэробике , многократный чемпион Европы, мира и Всемирных игр по спортивной аэробике Германов Алексей Владимирович
01.08.2020г. 12-00	РАЗ, ДВА, ТРИ С АЭРОБИКИ НАЧНИ	в онлайн формате, через социальную сеть instagram	Мастера спорта России по спортивной аэробике ,многократные чемпионы и призеры России ,Приволжского Федерального округа и Чувашии по спортивной -Машенькина Екатерина Владимировна, Ларионова Екатерина Анатольевна

**Все занятия будут проводиться в соответствии с методическими рекомендациями
Роспотребнадзора Российской Федерации.**

**В связи с возможными изменениями погодных условий, о времени и месте предварительно будет
сообщено, а также о дополнительных аккаунтах в Instagram, где будет вестись трансляция.**

Телефон для справок: +79033575150 - руководитель проекта Дьячук Оксана Сергеевна.

Администратор - 67-55-67.