САМБО тренер-преподаватель Абрамов В.М.

Добрый день, уважаемые родители! В связи с введением режима повышенной готовности на территории Алтайского края и распоряжением об ограничении спортивных, физкультурно-массовых и других мероприятий, тренировки переносятся на неопределенный срок. Об изменениях, снятии ограничительных мероприятий буду информировать Вас незамедлительно. Для того, чтобы времяпровождение в сложившихся условиях было более плодотворным, предлагаю воспитанникам самостоятельно поработать, опираясь на электронный дидактический материал.

1. С телефона или планшета на платформе Android зайдите в приложение «Google Play», введите в поисковой строке fitability , скачайте и установите его на свой телефон. После установки совершите вход в данное приложение. На главной странице приложения выберите уровень подготовки – начинающий, начинайте выполнение комплекса физических упражнений- комплекс. Желающим, также можно выбирать один из предложенных комплексов.

2. Советую воспитанникам посмотреть фильмы спортивной тематики:

а) Чемпионы: Быстрее. Выше. Сильнее.

б) Легенда 17.

в) Движение вверх.

Указанные фильмы можно посмотреть в свободном доступе на канале YouTube.

3. Рекомендую прочитать указанную книгу, при возникновении не понятных ситуаций и вопросов, сделать себе заметки и при возобновлении тренировочных занятий, быть готовыми задать их для разбора. (Книга выставлена отдельным файлом на сайте ДЮСШ: http://top-sport.edu22.info)

4. Рекомендую **ТОЛЬКО**  для просмотра Обучающий видеоурок «Самбо в школу» <https://youtu.be/c31O835mBeU>, в домашних условиях приемы **НЕ ВЫПОЛНЯТЬ**.

Указанные рекомендации будут полезны воспитанникам и для ознакомления Вам родители. Всем успехов в освоении материала.