

Расписание занятий для дистанционного обучения учащихся СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ с. Шигоны.

Дата	Тренер - преподаватель	Вид спорта	Группа	Время проведения занятия	Тема занятия	Используемый ресурс для изучения материала	Используемый ресурс для выполнения домашнего задания	Комментарий к занятию	Интернет – платформа педагога для консультаций
03.02.2022	Павлюкова Т.А.	Баскетбол	1	17.00-17.30 17.50-18.10	Баскетбольная тренировка дома.6 упражнений	https://www.youtube.com/watch?v=-daJh9dn-fU&t=125s	Онлайн - занятие (Skype) https://www.youtube.com/watch?v=-daJh9dn-fU&t=125s	Выполнить в домашних условиях.	Skype
03.02.2022	Павлюкова Т.А.	Баскетбол	2	18.45-19.15	Баскетбольная тренировка дома.6 упражнений	https://www.youtube.com/watch?v=-daJh9dn-fU&t=125s	Онлайн - занятие (Skype) https://www.youtube.com/watch?v=-daJh9dn-fU&t=125s	Выполнить в домашних условиях.	Skype
03.02.2022	Козлов В.А.	Волейбол	1	17.30 – 18.00 18.20 – 18.40	Обучение волейболу начинающей волейболистки	https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk	Онлайн - занятие (Skype) https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk	Выполнить в домашних условиях.	Skype
03.02.2022	Миронов Е.Г.	Волейбол	1	17.15 – 17.45 18.05 - 18.25	Обучение волейболу начинающей волейболистки	https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk	Онлайн - занятие (Skype) https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk	Выполнить в домашних условиях.	Skype
03.02.2022	Соколовский В.И.	Волейбол	1	16.20 – 16.50 17.10 – 17.30	Обучение волейболу начинающей волейболистки	https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk	Онлайн - занятие (Skype) https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk	Выполнить в домашних условиях.	Skype
03.02.2022	Савельев В.М.	Футбол	2	17.15–17.45 18:05-18:35	Как тренироваться футболисту на карантине	https://www.youtube.com/watch?v=5aHwf0OHs1Q&t=5s	Онлайн - занятие (Skype) https://www.youtube.com/watch?v=5aHwf0OHs1Q&t=5s	Выполнить в домашних условиях.	Skype
03.02.2022	Шишонков А.С.	Футбол	2	16.00 – 16.30 17:00 - 17.30	Как тренироваться футболисту на карантине	https://www.youtube.com/watch?v=5aHwf0OHs1Q&t=5s	Онлайн - занятие (Skype) https://www.youtube.com/watch?v=5aHwf0OHs1Q&t=5s	Выполнить в домашних условиях.	Skype
03.02.2022	Ташлинцев В.В.	Футбол	1	16.40 – 17.10 17.30 – 17.50	Как тренироваться	https://www.youtube.com/watch?v	Онлайн - занятие (Skype)	Выполнить в домашних условиях	Skype

					футболисту на карантине	=5aHwf0OHs1Q&t=5s	https://www.youtube.com/watch?v=5aHwf0OHs1Q&t=5s	условиях.	
03.02.2022	Ташлинцев В.В.	Футбол	2	18.00 – 18.30 18.50 – 19.10	Как тренироваться футболисту на карантине	https://www.youtube.com/watch?v=5aHwf0OHs1Q&t=5s	Онлайн - занятие (Skype) https://www.youtube.com/watch?v=5aHwf0OHs1Q&t=5s	Выполнить в домашних условиях.	Skype
03.02.2022	Щипитков А.В.	Легкая атлетика	2	16.00 – 16.30 16.50 – 17.10	Как тренироваться бегуну дома	https://www.youtube.com/watch?v=wpoEh1HuoO	https://www.youtube.com/watch?v=wpoEh1HuoO	Выполнить в домашних условиях. Прислать видеоотчет па почту тренера-преподавателя	Skype
03.02.2022	Белов Н.А.	Легкая атлетика	2	16.00 – 16.30 16.50 – 17.10	Как тренироваться бегуну дома	https://www.youtube.com/watch?v=wpoEh1HuoO	https://www.youtube.com/watch?v=wpoEh1HuoO	Выполнить в домашних условиях. Прислать видеоотчет па почту тренера-преподавателя	Skype
03.02.2022	Кибисев А.В.	Хоккей	1	15:30-16:00 16:20-16:40	Тренировка для хоккеистов в домашних условиях. Как научиться водить шайбу	https://www.youtube.com/watch?v=dWsqAiLuuJg	Онлайн - занятие (Skype) https://www.youtube.com/watch?v=dWsqAiLuuJg	Выполнить в домашних условиях.	Skype
03.02.2022	Кибисев А.В.	Хоккей	2	16:50-17:20 17:40-18:00	Тренировка для хоккеистов в домашних условиях. Как научиться водить шайбу	https://www.youtube.com/watch?v=dWsqAiLuuJg	Онлайн - занятие (Skype) https://www.youtube.com/watch?v=dWsqAiLuuJg	Выполнить в домашних условиях.	Skype

Для тех у кого нет интернета. Универсальный комплекс общеразвивающих упражнений

Проводить комплекс по ОФП согласно расписанию (выше)	<u>Разминка (10 мин.)</u>	Ходьба на месте, бег на месте. Прыжки со скакалкой. Круговые движения руками	Связь по сотовому телефону
	<u>Основная часть (20-30 мин.)</u>		
	1) сгибание и разгибание рук в упоре лежа:	до 10 лет – 10 раз, 10-12 лет – 15 раз, 13-14 лет – 20 раз, 15-16 лет – 25 раз, 17-18 лет – 30 раз. 3 подхода	
	2) приседания:	до 10 лет – 15 раз, 10-12 лет – 20 раз, 13-14 лет – 25 раз, 15-16 лет – 30 раз, 17-18 лет – 35 раз. 3 подхода	

	3) прыжки вверх из положения в упоре сидя на максимальную высоту	3 подхода по 12 прыжков.	
	4) сгибание и разгибание туловищу лежа на спине, руки за голову.	1 подход (макс. кол-во раз)	
	Заключительная часть (10 мин.)	Упражнения на развитие гибкости. Наклоны вперед. Выпады вперед, поочередно правой, левой. Наклоны вперед стоя, руки на поясе поочередно вправо, влево.	