

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 | Комментарий к занятию | Интернет-платформа педагога для консультаций |
|------------|----------------------|-----------------|--------|--------------------------------|--|---|--------------------------------|--|
| 07.02.2022 | Савельев В.М. | Футбол | 4 | 16.30 – 17.00 17.20 – 17.50 | Как тренироваться футболисту на карантине | <u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=5aHwf0OHs1Q&t=5s | Выполнить в домашних условиях. | Skype |
| 07.02.2022 | Кичамасов С.А. | Футбол | 1 | 18.00 – 18.30 18.50-19.20 | Как тренироваться футболисту на карантине | <u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=5aHwf0OHs1Q&t=5s | Выполнить в домашних условиях. | Skype |
| 07.02.2022 | Щипитков А.В. | Легкая атлетика | 1 | 16.00 – 16.30 16.50 – 17.20 | Как тренироваться бегуну дома | <u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=wp0Eh1HuoOc | Выполнить в домашних условиях. | Skype |
| 07.02.2022 | Белов Н.А. | Легкая атлетика | 1 | 16.00 – 16.30 16.50 – 17.20 | Как тренироваться бегуну дома | <u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=wp0Eh1HuoOc | Выполнить в домашних условиях. | Skype |
| 07.02.2022 | Щербаков А.А. | Баскетбол | 1 | 16.00 – 16.30 | Баскетбольная тренировка дома.6 упражнений | <u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=-daJh9dn-fU&t=125s | Выполнить в домашних условиях. | Skype |
| 07.02.2022 | Щербаков А.А. | Баскетбол | 2 | 16.50 – 17.20 | Баскетбольная тренировка дома.6 упражнений | <u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=-daJh9dn-fU&t=125s | Выполнить в домашних условиях. | Skype |
| 07.02.2022 | Прокофьев П.В. | Баскетбол | 1 | 16.45 – 17.15 17.35 – 18.05 | Баскетбольная тренировка дома.6 упражнений | <u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=-daJh9dn-fU&t=125s | Выполнить в домашних условиях. | Skype |

| | | | | | | | | |
|------------|------------------|-----------|---|--------------------------------|---|---|--------------------------------|-------|
| 07.02.2022 | Прокофьев П.В. | Баскетбол | 2 | 18.30 – 19.00 19.20 – 19.50 | Баскетбольная тренировка дома.6 упражнений | <u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=-daJh9dn-fU&t=125s | Выполнить в домашних условиях. | Skype |
| 07.02.2022 | Зеткина В.А. | Баскетбол | 1 | 16.20 – 17.50 17.10 – 17.30 | Баскетбольная тренировка дома.6 упражнений | <u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=-daJh9dn-fU&t=125s | Выполнить в домашних условиях. | Skype |
| 07.02.2022 | Зеткина В.А. | Баскетбол | 2 | 17.40 – 18.10 | Баскетбольная тренировка дома.6 упражнений | <u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=-daJh9dn-fU&t=125s | Выполнить в домашних условиях. | Skype |
| 07.02.2022 | Хрисанфова Е.Е. | Волейбол | 2 | 17.00 – 17.30 17.50 – 18.20 | Обучение волейболу начинающей волейболистки | <u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=ZP6BGF86Yk | Выполнить в домашних условиях. | Skype |
| 07.02.2022 | Соколовский В.И. | Волейбол | 2 | 18.30 – 19.00 19.20 – 19.50 | Обучение волейболу начинающей волейболистки | <u>Онлайн - занятие (Skype)</u> В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=ZP6BGF86Yk | 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) | |

| | | | |
|--|---------------------------------------|--|--|
| | <u>Заключительная часть (10 мин.)</u> | Упражнения на развитие гибкости. Наклоны вперед. Выпады вперед, поочередно правой, левой. Наклоны вперед стоя, руки на поясе поочередно вправо, влево. | |
|--|---------------------------------------|--|--|