

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
07.02.2022	Савельев В.М.	Футбол	4	16.30 – 17.00 17.20 – 17.50	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
07.02.2022	Кичамасов С.А.	Футбол	1	18.00 – 18.30 18.50-19.20	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
07.02.2022	Щипитков А.В.	Легкая атлетика	1	16.00 – 16.30 16.50 – 17.20	Как тренироваться бегуну дома	https://www.youtube.com/watch?v=wpoeEh1HuoOc	https://www.youtube.com/watch?v=wpoeEh1HuoOc	Выполнить в домашних условиях. Прислать видеотчет па почту тренера-преподавателя	Skype
07.02.2022	Белов Н.А.	Легкая атлетика	1	16.00 – 16.30 16.50 – 17.20	Как тренироваться бегуну дома	https://www.youtube.com/watch?v=wpoeEh1HuoOc	Онлайн - занятие (Skype) https://www.youtube.com/watch?v=wpoeEh1HuoOc	Выполнить в домашних условиях.	Skype
07.02.2022	Щербаков А.А.	Баскетбол	1	16.00 – 16.30	Баскетбольная тренировка дома.6 упражнений	https://www.youtube.com/watch?v=-daJh9dn-fU&t=125s	https://www.youtube.com/watch?v=-daJh9dn-fU&t=125s	Выполнить в домашних условиях. Прислать видеотчет на почту тренера-преподавателя	Skype
07.02.2022	Щербаков А.А.	Баскетбол	2	16.50 – 17.20	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

07.02.2022	Прокофьев П.В.	Баскетбол	1	16.45 – 17.15 17.35 – 18.05	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
07.02.2022	Прокофьев П.В.	Баскетбол	2	18.30 – 19.00 19.20 – 19.50	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
07.02.2022	Зеткина В.А.	Баскетбол	1	16.20 – 17.50 17.10 – 17.30	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
07.02.2022	Зеткина В.А.	Баскетбол	2	17.40 – 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
07.02.2022	Хрисанфова Е.Е.	Волейбол	2	17.00 – 17.30 17.50 – 18.20	Обучение волейболу начинающей волейболистки	https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk	https://www.youtube.com/watch?v=Z_P6BGF86Yk	Выполнить в домашних условиях. Прислать видеотчет на почту тренера-преподавателя	Skype
07.02.2022	Соколовский В.И.	Волейбол	2	18.30 – 19.00 19.20 – 19.50	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

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.	