

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
08.02.2022	Ташлинцев В.В.	Футбол	1	16.40 – 17.10 17.30 – 18.00	Тренировка по футболу в домашних условиях	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> <u>В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке:</u> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cvT8D5vaMnc">https://www.youtube.com/watch?v=cvT8D5vaMnc</a>	Выполнить в домашних условиях.	Skype
08.02.2022	Ташлинцев В.В.	Футбол	2	18.20 – 18.50 19.10 – 19.40	Тренировка по футболу в домашних условиях	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> <u>В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке:</u> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cvT8D5vaMnc">https://www.youtube.com/watch?v=cvT8D5vaMnc</a>	Выполнить в домашних условиях.	Skype
08.02.2022	Савельев В.М.	Футбол	2	17.55 – 18.25 18.45 – 19.05	Тренировка по футболу в домашних условиях	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> <u>В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке:</u> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cvT8D5vaMnc">https://www.youtube.com/watch?v=cvT8D5vaMnc</a>	Выполнить в домашних условиях.	Skype
08.02.2022	Савельев В.М.	Футбол	3	16.30 – 17.00 17.20 – 17.40	Тренировка по футболу в домашних условиях	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> <u>В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке:</u> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cvT8D5vaMnc">https://www.youtube.com/watch?v=cvT8D5vaMnc</a>	Выполнить в домашних условиях.	Skype
08.02.2022	Шишонков А.С.	Футбол	1	16.00 – 16.30 17:00 - 17.30	Тренировка по футболу в домашних условиях	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> <u>В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке:</u> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cvT8D5vaMnc">https://www.youtube.com/watch?v=cvT8D5vaMnc</a>	Выполнить в домашних условиях.	Skype
08.02.2022	Павлюкова Т.А.	Баскетбол	1	17.00 - 17.30 17.50 - 18.20	Тренировка по баскетболу в домашних условиях	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> <u>В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке:</u> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pmF0iFfgeWY">https://www.youtube.com/watch?v=pmF0iFfgeWY</a>	Выполнить в домашних условиях.	Skype
08.02.2022	Павлюкова Т.А.	Баскетбол	2	18.45 - 19.15	Тренировка по баскетболу в домашних условиях	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> <u>В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке:</u> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pmF0iFfgeWY">https://www.youtube.com/watch?v=pmF0iFfgeWY</a>	Выполнить в домашних условиях.	Skype

08.02.2022	Хрисанфова Е.Е.	Волейбол	1	16.00 – 16.30 16.50 – 17.20	Как волейболисту оставаться в форме, во время карантина	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> <u>В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке:</u> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6ua5QtWJ2Vk">https://www.youtube.com/watch?v=6ua5QtWJ2Vk</a>	Выполнить в домашних условиях.	Skype
08.02.2022	Козлов В.А.	Волейбол	1	17.30 – 18.00 18.20 – 18.50	Как волейболисту оставаться в форме, во время карантина	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> <u>В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке:</u> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6ua5QtWJ2Vk">https://www.youtube.com/watch?v=6ua5QtWJ2Vk</a>	Выполнить в домашних условиях.	Skype
08.02.2022	Мионов Е.Г.	Волейбол	1	17.15 – 17.55 18.05 – 18.35	Как волейболисту оставаться в форме, во время карантина	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> <u>В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке:</u> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6ua5QtWJ2Vk">https://www.youtube.com/watch?v=6ua5QtWJ2Vk</a>	Выполнить в домашних условиях.	Skype
08.02.2022	Еремина Т.В.	Волейбол	3	16.45 – 17.15 17.35 – 18.05	Как волейболисту оставаться в форме, во время карантина	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> <u>В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке:</u> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6ua5QtWJ2Vk">https://www.youtube.com/watch?v=6ua5QtWJ2Vk</a>	Выполнить в домашних условиях.	Skype
08.02.2022	Еремина Т.В.	Волейбол	4	18.30 – 19.00 19.20 – 19.50	Как волейболисту оставаться в форме, во время карантина	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> <u>В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке:</u> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6ua5QtWJ2Vk">https://www.youtube.com/watch?v=6ua5QtWJ2Vk</a>	Выполнить в домашних условиях.	Skype
08.02.2022	Соколовский В.И.	Волейбол	1	16.20 – 16.50 17.10 – 17.40	Как волейболисту оставаться в форме, во время карантина	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> <u>В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке:</u> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6ua5QtWJ2Vk">https://www.youtube.com/watch?v=6ua5QtWJ2Vk</a>	Выполнить в домашних условиях.	Skype
08.02.2022	Щипитков А.В.	Л./атлетика	2	16.00 – 16.30 16.50 – 17.20	11 силовых упражнений для бега. Будь сильнее, чтобы бегать быстрее.	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> <u>В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке:</u> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=V73NRucBNic">https://www.youtube.com/watch?v=V73NRucBNic</a>	Выполнить в домашних условиях.	Skype
08.02.2022	Белов Н.А.	Л./атлетика	2	16.00 – 16.30 16.50 – 17.20	11 силовых упражнений для бега. Будь сильнее, чтобы бегать быстрее.	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> <u>В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке:</u> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=V73NRucBNic">https://www.youtube.com/watch?v=V73NRucBNic</a>	Выполнить в домашних условиях.	Skype

08.02.2022	Кибисев А.В.	Хоккей	1	15.30-16.00 16.20-16.50	15 упражнений на дриблинг в домашних условиях	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> <u>В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке:</u> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IntuxHSapFw">https://www.youtube.com/watch?v=IntuxHSapFw</a>	Выполнить в домашних условиях.	Skype
08.02.2022	Кибисев А.В.	Хоккей	2	17.10-17.40 18.00-18.30	15 упражнений на дриблинг в домашних условиях	<u>Онлайн - занятие (Skype)</u> <u>В случае отсутствия подключения, перейдите по ссылке:</u> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IntuxHSapFw">https://www.youtube.com/watch?v=IntuxHSapFw</a>	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.	