

Расписание занятий для дистанционного обучения СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ «Центр образования» пос.Варламово.

Дата	Педагог ДО	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 консульта ций
11.04.2020	Авилкин А.Ф.	Футзал	2	18.28 – 18.58 19.08 – 19.38	Как увеличить скорость футболисту	Viber - конференция https://youtu.be/CLun9ErsUiU	https://youtu.be/CLun9ErsUiU	Выполнять 2 подхода по 10 раз	Viber
11.04.2020	Быданцев Е.А.	Футбол	5	13.21 – 13.51 14.01 – 14.31	Как увеличить скорость футболисту	ZOOM (вся группа) https://youtu.be/CLun9ErsUiU	https://youtu.be/CLun9ErsUiU	Выполнять 1 серию упражнений	Viber
			6	14.48 – 15.18 15.28 – 15.58	Комплекс ОФП для футболисто в	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1836428026041868414&reqid=1586436646893629-277523045612016686504055-man2-5684-V&text=футбол+офп+упражнения	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1836428026041868414&reqid=1586436646893629-277523045612016686504055-man2-5684-V&text=футбол+офп+упражнения	Выполнять 1 серию упражнений	
11.04.2020	Бургасова Т.Н.	Баскетбол	1	11.00 – 11.45 11.55 – 12.25	Силовая и координаци онная подготовка баскетболис тов	Viber - конференция https://vk.com/video90970930_166134556	https://vk.com/video90970930_166134556	Выполнять 3 серии упражнений	Viber
			2	12.27 – 12.57 13.07 – 13.37	История возникновен	ZOOM (вся группа) https://yandex.ru/video/preview/?filmId=33	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=33	Выучить основные даты	

					ия баскетбола	/preview/?filmId=3328047261436298293&text=история+возникновения+баскетбола	https://youtu.be/SdIyuJHhjqI	возникновения баскетбола	
11.04.2020	Оськин И.Ю.	Каратэ	2	16.38 – 17.08 17.18 – 17.48	Техника и тактика Кумите	ZOOM (вся группа) https://youtu.be/SdIyuJHhjqI	https://youtu.be/SdIyuJHhjqI	Выполнять 1 серию упражнений	Viber
11.04.2020	Мухсино в С.Ю.	Волейб ол	4	10.30 – 11.00 11.10 – 11.40	Упражнения на отработку нападающего удара	Viber - конференция https://youtu.be/VInZvSX4rWQ	https://youtu.be/VInZvSX4rWQ	Выполнять все упражнения по 1 серии	Viber
			5	12.20 – 12.50 13.00 – 13.30	Эффективн ые упражнения для футболисто в	Viber - конференция https://footbolno.ru/effektivnye-uprazhneniya-dlya-futbolistov.html	https://footbolno.ru/effektivnye-uprazhneniya-dlya-futbolistov.html	Выполнять упражнения на физику 1 подход по 10 раз	
			6	14.10 – 14.40 14.50 – 15.20	Упражнения на пресс	https://muskul.pro/training/skruchivaniyacrunches	https://muskul.pro/training/skruchivaniyacrunches	Выполнять 1,2,3 упражнения по 10 раз	
11.04.2020	Сухов А.В.	Футбол	3	09.00 – 09.30 09.40 – 10.10	Финт «Эластико»	ZOOM (вся группа) https://yandex.ru/efir?stream_id=4741881869cf0521b638fa6fd23cb54&from_block=logo_partner_player	https://yandex.ru/efir?stream_id=4741881869cf0521b638fa6fd23cb54&from_block=logo_partner_player	Выполнять упражнения на физику 1 подход по 10 раз	Viber
			4	10.27 – 10.57 11.07 – 11.37	Финт «Ривелино»	https://yandex.ru/efir?stream_id=4741881869cf0521b638fa6fd23cb54&from_block=logo_partner_player	https://yandex.ru/efir?stream_id=4741881869cf0521b638fa6fd23cb54&from_block=logo_partner_player	Выполнять упражнения на физику 1 подход по 10 раз	
			5	11.54 – 12.24 12.34 – 13.04	Жонглирова ние мячом	Viber - конференция https://yandex.ru/efir?stream_id=4e372dce48a38b6fbe642cae334cf13&from_block=l	https://yandex.ru/efir?stream_id=4e372dce48a38b6fbe642cae334cf13&from_block=l	Выполнять упражнения 1 подход по 10 раз	

						13&from_block=logo_partner_player	ogo_partner_player		
11.04.2020	Торхов А.А.	Футзал	3	10.00 – 10.30 10.40 – 11.10	Финт «Ривелино»	https://yandex.ru/efir?stream_id=414bc5d5ccd6af249b00941d7891c5b2&from_block=logo_partner_player	https://yandex.ru/efir?stream_id=414bc5d5ccd6af249b00941d7891c5b2&from_block=logo_partner_player	Выполнять упражнения 1 подход по 10 раз	Viber
			4	11.20 – 11.50 12.00 – 12.30	Жонглирование мячом	Viber - конференция https://yandex.ru/efir?stream_id=4e372dce48a38b6fbe642caee334cf13&from_block=logo_partner_player	https://yandex.ru/efir?stream_id=4e372dce48a38b6fbe642caee334cf13&from_block=logo_partner_player	Выполнять упражнения 1 подход по 10 раз	
			5	12.55 – 13.25 13.35 – 14.05	Комплекс ОФП.	https://footballstudy.ru/articles/ofp-dlya-futbolistov-uchebnye-materialy	https://footballstudy.ru/articles/ofp-dlya-futbolistov-uchebnye-materialy	Выполнять 2 подхода по 10 раз	
			6	14.22 – 14.52 15.02 – 15.32	Координационная лесенка.	Viber – конференция https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14469725418753200508&text=подготовка%20футболистов&path=wizard&parent-reqid=1586196448972165-1431079884604259014100154-production-app-host-vla-web-yp-209&redircnt=1586196507.1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14469725418753200508&text=подготовка%20футболистов&path=wizard&parent-reqid=1586196448972165-1431079884604259014100154-production-app-host-vla-web-yp-209&redircnt=1586196507.1	Выполнять 3 подхода	
11.04.2020	Шарьяфдинов Р.Р.	Рукопашный бой	1	14.00 – 14.30 14.40 – 15.10	Скоростно – силовая разминка рукопашников	ZOOM (вся группа) https://youtu.be/RVQbb8zDp8o	https://youtu.be/RVQbb8zDp8o	Выполнять 1 серию упражнений	Viber

			2	15.30 – 16.00 16.40 – 17.10	Обучение ударов	https://my.mail.ru/mail/krisglock/video/107/200.htm	https://my.mail.ru/mail/krisglock/video/107/200.htm	Выполнять 1 серию упражнений по 15 раз	
--	--	--	---	--------------------------------	--------------------	---	---	---	--