Расписание занятий для дистанционного обучения СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ «Центр обраования» 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 консультаций
17.04.2020	Будников М.Н.	Футзал	4 3	16.50 – 17.20 17.30 – 18.00 18.40 – 19.10 19.20 – 18.50	Круговая тренировка по физподготовке Как увеличить скорость футболисту	Viber - конференция https://www.youtube.com/watch?v=quQrFF8rIq8&feature=emb_logo https://youtu.be/CLun9ErsUiU	https://www.youtube.com/watch?v=quQrFF8rIq8&feature=emb_logo https://youtu.be/CLun9ErsUiU	Выполнять 2 подхода по 10 раз Выполнять 1 серию упражнений	Viber
17.04.2020	Быданцев Е.А.	Футбол	4 5	13.50 – 14.20 14.30 – 15.00 15.17 – 15.47 15.57 – 16.27	Как увеличить скорость футболисту Комплекс ОФП для футболистов	ZOOM (вся группа) https://youtu.be/CLun9ErsUiU https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=YQl8COrD0Ag&feature=emb_logo	https://youtu.be/CLun9ErsUiU https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=YQl8COrD0Ag&feature=emb_l	Выполнять 1 серию упражнений Выполнять 1 серию упражнений	Viber

							ogo		
17.04.2020	Вочимова О.Ю.	Баскетбол	2	15.23 – 15.53 16.03 – 16.33	Силовая и координационная подготовка баскетболистов	Viber - конференция https://vk.com/video90970930_166134556	https://vk.com/video90970930_166134556	Выполнять 3 серии упражнений	Viber
17.04.2020	Оськин И.Ю.	Каратэ	1 2	17.10 – 17.40 17.50 – 18.20 18.37 – 19.07 19.17 – 19.47	Упражнение для набивки Техника и тактика Кумите	Viber - конференция https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=W1OziHGtBZ4&feature=emb_logo ZOOM (вся группа) https://youtu.be/SdIyuJHhjqI	https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=W1OziHGtBZ4&feature=emb_logo https://youtu.be/SdIyuJHhjqI	Выполнять 3 подхода по 15 раз Выполнять 1 серию упражнений	Viber
17.04.2020	Семенова Е.В.	Волейбол	1	15.15 – 15.45 15.55 – 16.25	Упражнения на отработку нападающего удара	Viber - конференция https://youtu.be/VInZvSX4rWQ	https://youtu.be/VInZvSX4rWQ	Выполнять все упражнения по 1 серии	Viber
17.04.2020	Суханова С.А.	Волейбол	1 2	16.30 – 17.00 17.10 – 17.40 17.57 – 18.27 18.37 – 19.07	Упражнения на отработку нападающего удара Прием снизу силовой и планирующей подачи	Viber - конференция https://youtu.be/VInZvSX4rWQ https://vk.com/video85546925_170211370	https://youtu.be/VInZvSX4rWQ https://vk.com/video85546925_170211370	Выполняем 2 сериипо 10 раз	Viber
17.04.2020	Сухов А.В.	Футбол	6	15.00 – 15.30 15.40 – 16.10	Финт «Эластико»	ZOOM (вся группа) https://yandex.ru/efir?stream_id=4741881869cf0521b638fa6fd233cb54&from_block=logo	https://yandex.ru/efir?stream_id=4741881869cf0521b638fa6fd233cb54&from_block=logo_partner_player	Выполнять упражнения на физику 1 подход по 10 раз	Viber

						_partner_player			
17.04.2020	Таранцев Н.А.	Легкая атлетика	1 2	15.00 – 15.30 15.40 – 16.10 16.27 – 16.57 17.07 – 17.37	Прыжок в длину. Тренировка прыгучести Прыжок в длину с разбега	https://youtu.be/5eRw1xgIYLo Viber - конференция https://youtu.be/sXHA1aJBqxg	https://youtu.be/5eRw1xgIYLo https://youtu.be/sXHA1aJBqxg	Выполнять упражнения 1 подход по 10 раз	Viber
17.04.2020	Торхов А.А.	Футзал	5 6	16.10 – 16.40 16.50 – 17.20 18.00 – 18.30 18.40 – 19.10	Финт «Ривелино» Жонглирование мячом	https://yandex.ru/efir?stream_id=414bc5d5ccd6af249b00941d7891c5b2&from_block=logo_partner_player Viber - конференция https://yandex.ru/efir?stream_id=4e372dce48a38b6fbe642caee334cf13&from_block=logo_partner_player	https://yandex.ru/efir?stream_id=414bc5d5ccd6af249b00941d7891c5b2&from_block=logo_partner_player https://yandex.ru/efir?stream_id=4e372dce48a38b6fbe642caee334cf13&from_block=logo_partner_player	Выполнять упражнения 1 подход по 10 раз Выполнять упражнения 1 подход по 10 раз	Viber
17.04.2020	Федоров А.А.	Волейбол	1 2	15.30 – 16.00 16.10 – 16.40 16.57 – 17.27 17.37 – 18.07	Прием снизу силовой и планирующей подачи Обучение верхней прямой подачи	ZOOM (вся группа) https://vk.com/video85546925_170211370 https://vk.com/video-100010629_456239067	https://vk.com/video85546925_170211370 https://vk.com/video-100010629_456239067	 Выполнять упражнение по 15 раз на каждую руку	Viber
17.04.2020	Фоменко Е.А.	Футбол	1	17.30 – 18.00 18.10 – 18.40	Финт «Мэтьюза»	ZOOM (вся группа) https://yandex.ru/efir?stream_id=43ebcd3a8d3d73baba7c07ad85b6abe9&from_block=logo_partner_player	https://yandex.ru/efir?stream_id=43ebcd3a8d3d73baba7c07ad85b6abe9&from_block=logo_partner_player	Выполнять 1 серию упражнений	Viber
17.04.2020	Юсупова	Волейб	1	14.00 – 14.30	Упражнения	https://www.youtube.	https://www.youtube	Выполнять 1,2,3	Viber

	Е.А.	ол		14.40 – 15.10	на пресс	com/watch?v=D___5kN7tB8	.com/watch?v=D___5kN7tB8	упражнения по 10 раз	
			2	15.27 – 15.57 16.27 – 16.57	Обучение верхней прямой подачи	ZOOM (вся группа) https://vk.com/video-100010629_456239067	https://vk.com/video-100010629_456239067		
17.04.2020	Шаряфятдинов Р.Р.	Греко – римская борьба	1	16.30 – 17.00 17.10 – 17.40	Тренировка выносливости борца	ZOOM (вся группа) https://youtu.be/eENjnrCMNHs	https://youtu.be/eENjnrCMNHs	Выполнять 1 серию упражнений	Viber
			2	17.57 – 18.27 18.37 – 19.07	Скоростно – силовая подготовка борцов	https://youtu.be/dv0fE1WTZtU	https://youtu.be/dv0fE1WTZtU		