

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

| Дата       | Педагог<br>ДО   | Вид<br>спорта | Группа | Время<br>проведения<br>занятия | Тема<br>занятия                           | Используемый<br>ресурс для изучения<br>материала                                                                                                                                | Используемый<br>ресурс для<br>выполнения<br>домашнего задания                                                                                                                   | Комментарий к<br>занятию                                                                                                                                                                                                                      | Интернет<br>–<br>платформа<br>педагога<br>для<br>консульта<br>ций |
|------------|-----------------|---------------|--------|--------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 12.05.2020 | Авилкин<br>А.Ф. | Футзал        | 1      | 16.25 – 16.55<br>17.05 – 17.35 | Комплекс<br>упражнений<br>для<br>растяжки | <a href="http://footballgas.blogspot.com/2017/07/blog-post_17.html">http://footballgas.blogspot.com/2017/07/blog-post_17.html</a>                                               | <a href="http://footballgas.blogspot.com/2017/07/blog-post_17.html">http://footballgas.blogspot.com/2017/07/blog-post_17.html</a>                                               | В случае<br>отсутствия<br>связи, либо при<br>отсутствии<br>интернета<br>выполнять<br>комплекс<br>общефизическ<br>их упражнений:<br>Выпады с<br>подъемом бедра –<br>по 30 сек. каждой<br>ногой.<br>Пресс с<br>подтягиванием<br>колена -30 сек. | Viber,<br>электронн<br>ая почта                                   |
|            |                 |               | 2      | 18.15 – 18.45<br>18.55 – 19.25 | Упражнения<br>для<br>быстроты<br>ног      | <a href="https://workoutarea.ru/stati/article_post/khotite-skorost-nog-kak-u-gareta-beyla">https://workoutarea.ru/stati/article_post/khotite-skorost-nog-kak-u-gareta-beyla</a> | <a href="https://workoutarea.ru/stati/article_post/khotite-skorost-nog-kak-u-gareta-beyla">https://workoutarea.ru/stati/article_post/khotite-skorost-nog-kak-u-gareta-beyla</a> | В случае<br>отсутствия<br>связи, либо при<br>отсутствии<br>интернета<br>выполнять<br>комплекс<br>общефизическ<br>их упражнений:<br>Боковая планка с                                                                                           |                                                                   |

|            |                  |        |   |                                |                          |                                                                                                                                   |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                              |                                 |
|------------|------------------|--------|---|--------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|            |                  |        |   |                                |                          |                                                                                                                                   |                                                                                                                                   | приведением<br>руки и ноги – 30<br>сек на каждую<br>сторону.<br>Отжимание–10-15<br>раз                                                                                                                                                       |                                 |
| 12.05.2020 | Будников<br>М.Н. | Футбол | 2 | 16.50 – 17.20<br>17.30 – 18.00 | Упражнения<br>для ног    | <a href="http://footballgas.blogspot.com/2016/08/blog-post_24.html">http://footballgas.blogspot.com/2016/08/blog-post_24.html</a> | <a href="http://footballgas.blogspot.com/2016/08/blog-post_24.html">http://footballgas.blogspot.com/2016/08/blog-post_24.html</a> | В случае<br>отсутствия<br>связи, либо при<br>отсутствии<br>интернета<br>выполнять<br>комплекс<br>общефизическ<br>х упражнений:<br>Выпады с<br>подъемом бедра –<br>по 30 сек. каждой<br>ногой.<br>Пресс с<br>подтягиванием<br>колена -30 сек. | Viber,<br>электронн<br>ая почта |
|            |                  |        | 1 | 18.40 – 19.10<br>19.20 – 19.50 | Упражнения<br>для пресса | <a href="http://footballgas.blogspot.com/2016/09/blog-post_22.html">http://footballgas.blogspot.com/2016/09/blog-post_22.html</a> | <a href="http://footballgas.blogspot.com/2016/09/blog-post_22.html">http://footballgas.blogspot.com/2016/09/blog-post_22.html</a> | Выполнять в<br>соответствии с<br>видеоматериалом.<br>В случае<br>отсутствия<br>связи, либо при<br>отсутствии<br>интернета<br>выполнять<br>комплекс<br>общефизическ<br>х упражнений:<br>Выпады с<br>подъемом бедра –<br>по 30 сек. каждой     |                                 |

|            |                  |        |   |                                |                        |                                                                                                                                   |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                 |
|------------|------------------|--------|---|--------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|            |                  |        |   |                                |                        |                                                                                                                                   |                                                                                                                                   | ногой.<br>Боковая планка с<br>приведением<br>руки и ноги – 30<br>сек на каждую<br>сторону.                                                                                                                                                                                                                                              |                                 |
| 12.05.2020 | Быданцев<br>Е.А. | Футбол | 1 | 13.50 – 14.20<br>14.30 – 15.00 | Упражнения<br>на пресс | <a href="http://footballgas.blogspot.com/2016/09/blog-post_22.html">http://footballgas.blogspot.com/2016/09/blog-post_22.html</a> | <a href="http://footballgas.blogspot.com/2016/09/blog-post_22.html">http://footballgas.blogspot.com/2016/09/blog-post_22.html</a> | Выполнять в<br>соответствии с<br>видеоматериалом.<br>В случае<br>отсутствия<br>связи, либо при<br>отсутствии<br>интернета<br>выполнять<br>комплекс<br>общефизически<br>х упражнений:<br>Выпады с<br>подъемом бедра –<br>по 30 сек. каждой<br>ногой.<br>Боковая планка с<br>приведением<br>руки и ноги – 30<br>сек на каждую<br>сторону. | Viber,<br>электронн<br>ая почта |
|            |                  |        | 2 | 15.17 – 15.47<br>15.57 – 16.27 | Упражнения<br>для ног  | <a href="http://footballgas.blogspot.com/2016/08/blog-post_24.html">http://footballgas.blogspot.com/2016/08/blog-post_24.html</a> | <a href="http://footballgas.blogspot.com/2016/08/blog-post_24.html">http://footballgas.blogspot.com/2016/08/blog-post_24.html</a> | Выполнять в<br>соответствии с<br>видеоматериалом.<br>В случае<br>отсутствия<br>связи, либо при<br>отсутствии<br>интернета<br>выполнять<br>комплекс                                                                                                                                                                                      |                                 |

|            |                    |                  |   |                                |                                           |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                 |
|------------|--------------------|------------------|---|--------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|            |                    |                  |   |                                |                                           |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                             | <p>общефизическ<br/>х упражнений:<br/>Повороты<br/>корпуса лежа на<br/>животе - 30 сек.<br/>Отжимания – по<br/>10 раз по 2<br/>подхода<br/>Пресс с<br/>подтягиванием<br/>колена -30 сек.</p>                                                                                                                                                                                                                                |                                 |
| 12.05.2020 | Буртасова<br>Т.Н.  | Баскетол         | 1 | 15.20 -15.50<br>16.00 – 16.30  | Комплекс<br>упражнений<br>для<br>растяжки | <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=672&amp;v=3u2PGFt0evo&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=672&amp;v=3u2PGFt0evo&amp;feature=emb_logo</a> | <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=672&amp;v=3u2PGFt0evo&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=672&amp;v=3u2PGFt0evo&amp;feature=emb_logo</a> | <p>Выполнять в<br/>соответствии с<br/>видеоматериалом.<br/>В случае<br/>отсутствия<br/>связи, либо при<br/>отсутствии<br/>интернета<br/>выполнять<br/>комплекс<br/>общефизическ<br/>х упражнений:<br/>Сгибание и<br/>разгибание<br/>пальцев рук<br/>(важно, чтобы<br/>руки были<br/>вытянуты вперед)<br/>– 1 мин.<br/>Сгибание и<br/>разгибание<br/>пальцев рук,<br/>согнутых в кулак<br/>и поднятых вверх<br/>– 1 мин.</p> | Viber,<br>электронн<br>ая почта |
| 12.05.2020 | Воропаев<br>а Т.М. | Лыжны<br>е гонки | 1 | 14.30 – 15.00<br>15.10 – 15.40 | Упражнения<br>для ног                     | <a href="https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/uprazhnen">https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/uprazhnen</a>                                                                             | <a href="https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/uprazhne">https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/uprazhne</a>                                                                               | <p>Выполнять в<br/>соответствии с<br/>видеоматериалом.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Viber,<br>электронн<br>ая почта |

|  |  |  |   |                                |                       |                                                                                                       |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|--|--|--|---|--------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |   |                                |                       | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QxnsxyXwDZ4">iya-dlya-lyzhnikov/</a>                         | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QxnsxyXwDZ4">niya-dlya-lyzhnikov/</a>                        | В случае отсутствия связи, либо при отсутствии интернета выполнять комплекс общефизических упражнений: Повороты корпуса лежа на животе - 30 сек. Отжимания – по 10 раз по 2 подхода Пресс с подтягиванием колена -30 сек.                         |  |
|  |  |  | 2 | 15.25 – 15.55<br>16.05 – 16.35 | Упражнения для пресса | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QxnsxyXwDZ4">https://www.youtube.com/watch?v=QxnsxyXwDZ4</a> | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QxnsxyXwDZ4">https://www.youtube.com/watch?v=QxnsxyXwDZ4</a> | Выполнять в соответствии с видеоматериалом. В случае отсутствия связи, либо при отсутствии интернета выполнять комплекс общефизических упражнений: Сгибание и разгибание пальцев рук (важно, чтобы руки были вытянуты вперед) – 1 мин. Сгибание и |  |

|            |                  |              |   |                                |                                                        |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                          |                                 |
|------------|------------------|--------------|---|--------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|            |                  |              |   |                                |                                                        |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                       | разгибание<br>пальцев рук,<br>согнутых в кулак<br>и поднятых вверх<br>– 1 мин.                                                                                                                                                           |                                 |
| 12.05.2020 | Вочимова<br>О.Ю. | Волейб<br>ол | 3 | 16.00 – 16.30<br>16.40 – 17.10 | Комплекс<br>упражнений<br>для<br>растяжки              | <a href="https://stretching-guru.ru/stretching-in-sport/volejbol-uprazhneniya-na-rastyazhku/">https://stretching-guru.ru/stretching-in-sport/volejbol-uprazhneniya-na-rastyazhku/</a> | <a href="https://stretching-guru.ru/stretching-in-sport/volejbol-uprazhneniya-na-rastyazhku/">https://stretching-guru.ru/stretching-in-sport/volejbol-uprazhneniya-na-rastyazhku/</a> | Выполнять в соответствии с видеоматериалом. В случае отсутствия связи, либо при отсутствии интернета выполнять комплекс общефизических упражнений: Продвижение прыжками между стойками. Прыжки через набивные мячи и другие препятствия. | Viber,<br>электронн<br>ая почта |
|            |                  |              | 4 | 17.50 – 18.20<br>18.30 – 18.50 | Комплекс<br>упражнений<br>ОФП для<br>волейболист<br>ов | <a href="https://vk.com/video-71677389_456239052">https://vk.com/video-71677389_456239052</a>                                                                                         | <a href="https://vk.com/video-71677389_456239052">https://vk.com/video-71677389_456239052</a>                                                                                         | Выполнять в соответствии с видеоматериалом. В случае отсутствия связи, либо при отсутствии интернета выполнять комплекс общефизических упражнений: Сгибание и разгибание пальцев рук                                                     |                                 |

|            |             |                 |   |                                |                                                |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                   |                          |
|------------|-------------|-----------------|---|--------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|            |             |                 |   |                                |                                                |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                             | (важно, чтобы руки были вытянуты вперед) – 1 мин.<br>Сгибание и разгибание пальцев рук, согнутых в кулак и поднятых вверх – 1 мин.                                                                                                                |                          |
| 12.05.2020 | Кокоша Е.В. | Легкая атлетика | 3 | 15.00 – 15.30<br>15.40 – 16.10 | Упражнения на укрепление кистей и пальцев рук  | <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=177&amp;v=XW9QwQ5OMwM&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=177&amp;v=XW9QwQ5OMwM&amp;feature=emb_logo</a> | <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=177&amp;v=XW9QwQ5OMwM&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=177&amp;v=XW9QwQ5OMwM&amp;feature=emb_logo</a> | Выполнять в соответствии с видеоматериалом. В случае отсутствия связи, либо при отсутствии интернета выполнять комплекс общефизических упражнений:<br>Выпады с подъемом бедра – по 30 сек. каждой ногой.<br>Пресс с подтягиванием колена -30 сек. | Viber, электронная почта |
|            |             |                 | 4 | 16.50 – 17.20<br>17.30 – 18.00 | Упражнения для выполнения передачи мяча сверху | <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=250&amp;v=13JTgN4GDRg&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=250&amp;v=13JTgN4GDRg&amp;feature=emb_logo</a> | <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=250&amp;v=13JTgN4GDRg&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=250&amp;v=13JTgN4GDRg&amp;feature=emb_logo</a> | Выполнять в соответствии с видеоматериалом. В случае отсутствия связи, либо при отсутствии интернета выполнять                                                                                                                                    |                          |

|            |               |           |   |                                |                                  |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                 |                          |
|------------|---------------|-----------|---|--------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|            |               |           |   |                                |                                  |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                             | комплекс общефизических упражнений: Боковая планка с приведением руки и ноги – 30 сек на каждую сторону. Отжимание–10-15 раз                                                                                                                    |                          |
| 12.05.2020 | Сапего А.Г.   | Баскетбол | 1 | 17.30 – 18.00<br>18.10 – 18.40 | Упражнение для спины             | <a href="https://basketball-training.org.ua/trenirovka_myshc/myshcy-spiny-kak-ih-ukrepat.html">https://basketball-training.org.ua/trenirovka_myshc/myshcy-spiny-kak-ih-ukrepat.html</a>     | <a href="https://basketball-training.org.ua/trenirovka_myshc/myshcy-spiny-kak-ih-ukrepat.html">https://basketball-training.org.ua/trenirovka_myshc/myshcy-spiny-kak-ih-ukrepat.html</a>     | Выполнять в соответствии с видеоматериалом. В случае отсутствия связи, либо при отсутствии интернета выполнять комплекс общефизических упражнений: Отжимание на пальцах – 10-15 раз<br>Сгибание кисти вверх и вниз (на вытянутой руке) – 1 мин. | Viber, электронная почта |
| 12.05.2020 | Суханова С.А. | Волейбол  | 1 | 16.30 – 17.00<br>17.10 – 17.40 | Комплекс упражнений для растяжки | <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=672&amp;v=3u2PGFt0evo&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=672&amp;v=3u2PGFt0evo&amp;feature=emb_logo</a> | <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=672&amp;v=3u2PGFt0evo&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=672&amp;v=3u2PGFt0evo&amp;feature=emb_logo</a> | Выполнять в соответствии с видеоматериалом. В случае отсутствия связи, либо при отсутствии интернета выполнять                                                                                                                                  | Viber, электронная почта |

|            |               |        |   |                                |                                                            |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                 |
|------------|---------------|--------|---|--------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|            |               |        | 2 | 18.20 – 18.50<br>19.10 – 19.40 | Упражнения<br>для<br>выполнения<br>передачи<br>мяча сверху | <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=250&amp;v=13JTgN4GDRg&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=250&amp;v=13JTgN4GDRg&amp;feature=emb_logo</a> | <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=250&amp;v=13JTgN4GDRg&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=250&amp;v=13JTgN4GDRg&amp;feature=emb_logo</a> | <p>комплекс<br/>общефизическ<br/>х упражнений:<br/>Выпады с<br/>подъемом бедра –<br/>по 30 сек. каждой<br/>ногой.<br/>Боковая планка с<br/>приведением<br/>руки и ноги – 30<br/>сек на каждую<br/>сторону.</p> <p>Выполнять в<br/>соответствии с<br/>видеоматериалом.<br/>В случае<br/>отсутствия<br/>связи, либо при<br/>отсутствии<br/>интернета<br/>выполнять<br/>комплекс<br/>общефизическ<br/>х упражнений:<br/>Повороты<br/>корпуса лежа на<br/>животе - 30 сек.<br/>Отжимания – по<br/>10 раз по 2<br/>подхода<br/>Пресс с<br/>подтягиванием<br/>колена -30 сек.</p> |                                 |
| 12.05.2020 | Сухов<br>А.В. | Футбол | 6 | 15.00 – 15.30<br>15.40 – 16.10 | Упражнения<br>для пресса                                   | <a href="http://footballgas.blogspot.com/2016/09/blog-post_22.html">http://footballgas.blogspot.com/2016/09/blog-post_22.html</a>                                                           | <a href="http://footballgas.blogspot.com/2016/09/blog-post_22.html">http://footballgas.blogspot.com/2016/09/blog-post_22.html</a>                                                           | <p>Выполнять в<br/>соответствии с<br/>видеоматериалом.<br/>В случае<br/>отсутствия</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Viber,<br>электронн<br>ая почта |

|            |             |        |   |                                |                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                          |
|------------|-------------|--------|---|--------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|            |             |        |   |                                |                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                   | <p>связи, либо при отсутствии интернета выполнять комплекс общефизических упражнений:</p> <p>Приседания – 20 раз</p> <p>Прыжки в приседе – 20 раз</p> <p>Прыжки из глубокого приседа -20 раз</p> <p>Выполнять по 2 подхода</p>                                                                         |                          |
| 12.05.2020 | Торхов А.А. | Футбол | 1 | 16.00 – 16.30<br>16.40 – 17.10 | Упражнение для спины | <a href="http://footballgas.blogspot.com/2016/09/blog-post_22.html">http://footballgas.blogspot.com/2016/09/blog-post_22.html</a> | <a href="http://footballgas.blogspot.com/2016/09/blog-post_22.html">http://footballgas.blogspot.com/2016/09/blog-post_22.html</a> | <p>Выполнять в соответствии с видеоматериалом.</p> <p>В случае отсутствия связи, либо при отсутствии интернета выполнять комплекс общефизических упражнений:</p> <p>Выпады с подъемом бедра – по 30 сек. каждой ногой.</p> <p>Боковая планка с приведением руки и ноги – 30 сек на каждую сторону.</p> | Viber, электронная почта |

|            |                    |                        |   |                                |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                             |
|------------|--------------------|------------------------|---|--------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|            |                    |                        | 2 | 17.50 – 18.20<br>18.30 – 19.00 | Комплекс<br>упражнений<br>для<br>растяжки              | <a href="http://footballgas.blogspot.com/2017/07/blog-post_17.html">http://footballgas.blogspot.com/2017/07/blog-post_17.html</a>                                                                                                                               | <a href="http://footballgas.blogspot.com/2017/07/blog-post_17.html">http://footballgas.blogspot.com/2017/07/blog-post_17.html</a>                                                                                                                               | Выполнять в соответствии с видеоматериалом.<br>В случае отсутствия связи, либо при отсутствии интернета выполнять комплекс общефизических упражнений:<br>Повороты корпуса лежа на животе - 30 сек.<br>Отжимания – по 10 раз по 2 подхода<br>Пресс с подтягиванием колена -30 сек. |                             |
| 12.05.2020 | Шарьяфатдинов Р.Р. | Греко – римская борьба | 1 | 16.30 – 17.00<br>17.10 – 17.40 | Гимнастические упражнения для укрепления мышц и осанки | <a href="https://the-challenger.ru/dvizheniye/trenirovki/kak-ukrepiť-myshczy-spiny-i-shei-8-moshhnyh-uprazhnenij-iz-volnoj-borby/">https://the-challenger.ru/dvizheniye/trenirovki/kak-ukrepiť-myshczy-spiny-i-shei-8-moshhnyh-uprazhnenij-iz-volnoj-borby/</a> | <a href="https://the-challenger.ru/dvizheniye/trenirovki/kak-ukrepiť-myshczy-spiny-i-shei-8-moshhnyh-uprazhnenij-iz-volnoj-borby/">https://the-challenger.ru/dvizheniye/trenirovki/kak-ukrepiť-myshczy-spiny-i-shei-8-moshhnyh-uprazhnenij-iz-volnoj-borby/</a> | Выполнять в соответствии с видеоматериалом.<br>В случае отсутствия связи, либо при отсутствии интернета выполнять комплекс общефизических упражнений:<br>Приседания – 20 раз<br>Прыжки в приседе – 20 раз<br>Прыжки из                                                            | Viber,<br>электронная почта |

|  |  |  |  |  |  |  |  |                                                           |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  | глубокого<br>приседа -20 раз<br>Выполнять по 2<br>подхода |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------|--|