

**Расписание дистанционных занятий с 21 декабря по 27 декабря 2020г**

**ДЮСШ ГБОУ СОШ №1 г. Нефтегорска**

**Расписание занятий группы «Плавание»**

**Тренер-преподаватель Хуснетдинов Р. Т.**

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
21.12.20 20	СОГ 1 СОГ 2	19.00- 19.30	ОРУ и имитационные упражнения на суше для изучения техники браса	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
22.12.20 20	СОГ 1 СОГ 2	19.00- 19.30	ОРУ и имитационные упражнения на суше для изучения техники браса	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
23.12.20 20	СОГ 1 СОГ 2 СОГ 3	19.00- 19.30	ОРУ и имитационные упражнения на суше для изучения техники браса	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
24.12.20 20	СОГ 1 СОГ 2 СОГ 3	19.00- 19.30	ОРУ и имитационные упражнения на суше для изучения техники браса	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
26.12.20 20	СОГ 3	15.00- 15.30	ОРУ и имитационные упражнения на суше для изучения техники браса	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
27.12.20 20	СОГ 3	15.00- 15.30	ОРУ и имитационные упражнения на суше для изучения техники браса	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено

**Расписание занятий группы «Кадеты»****Тренер-преподаватель Хуснетдинов Р. Т.**

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
21.12.2020	9 к кл	11.30-12.00	Выдающиеся русские оружейники 17-го века.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
	6 к кл	12.30-13.00	Выдающиеся русские оружейники 17-го века.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
22.12.2020	9 к кл	11.30-12.00	Выдающиеся русские оружейники 17-го века.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
	6 к кл	12.30-13.00	Выдающиеся русские оружейники 17-го века.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
23.12.2020	9 к кл	11.30-12.00	Выдающиеся русские оружейники 17-го века.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
	6 к кл	12.30-13.00	Выдающиеся русские оружейники 17-го века.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
24.12.2020	9 к кл	11.30-12.00	Выдающиеся русские оружейники 17-го века.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
	6 к кл	12.30-13.00	Выдающиеся русские оружейники 17-го века.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено

**Расписание занятий группы «Плавание»****Тренер-преподаватель Дейс М. В.**

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
------	--------	-------	--------------	---------------------	--------	------------------

22.12.20	СОГ 119	16.30- 17.00	Сухое плавание. Ошибки при технике плавания способом брасс	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
24.12.20	СОГ 119	16:30- 17.00	Сухое плавание. Ошибки при технике плавания способом брасс	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено

### Расписание занятий группы «Настольный теннис»

Тренер-преподаватель Уколов А. Е.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид Деятельности	Ресурс	Домашнее задание
22.12.2020	81	17:00-17:30	«Разучивание техники подрезки (справа)»	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
22.12.2020	82	18:00-18:30	«Разучивание имитации удара топ-спин (справа)»	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
24.12.2020	81	17:00-17:30	«Разучивание техники подрезки (слева)»	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
24.12.2020	82	18:00-18:30	«Разучивание имитации удара топ-спин (слева)»	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено

### Расписание занятий группы «Легкая атлетика»

Тренер-преподаватель Уколов А. Е.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид	Ресурс	Домашнее задание
------	--------	-------	--------------	-----	--------	------------------

				деятельности		
21.12.20 20	15	17:00- 17:30	«Изучение техники низкого старта»	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
23.12.20 20	15	16:45- 17:15	«Разучивание скоростно-силовых упражнений»	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
25.12.20 20	15	17:15- 17:45	«Разучивание заминочных упражнений в легкой атлетике»	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено

**Расписание занятий группы «Волейбол»**

**Тренер-преподаватель Мальцев П. С.**

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид Деятельности	Ресурс	Домашнее задание
21.12.2020	53	17.00-17.30	Значение ОФП в подготовке волейболистов	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
22.12.2020	51	16.30-17.00	Значение ОФП в подготовке волейболистов	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
22.12.2020	53	19.00-19.30	Значение ОФП в подготовке волейболистов	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
23.12.2020	53	17.00-17.30	Значение ОФП в подготовке волейболистов	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
26.12.2020	51	11.00-11.30	Ознакомление с правилами спортивных игр	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено

### Расписание занятий группы «ГТО»

Тренер-преподаватель Мальцев П. С.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид Деятельности	Ресурс	Домашнее задание
22.12.20	101	11.30-12.00	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	Онлайн занятие	Занятия проводятся на платформе ZOOM Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено

26.12.20	101	11.30-12.00	Обучение технике спуска со склонов	Онлайн занятие	Занятия проводятся на платформе ZOOM Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
----------	-----	-------------	------------------------------------	----------------	--	------------------

### Расписание занятий группы «Футбол»

Тренер-преподаватель Глухов Е. Н.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид Деятельности	Ресурс	Домашнее задание
21.12.2020	31	17.30-18.00	Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
23.12.2020	36	17.00-17.30	Приём опускающегося мяча серединой подъема.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
	31	17.45-18.15	Финт «остановка мяча подошвой»	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
25.12.2020	36	17.00-17.30	Закрепление приёма опускающегося мяча серединой подъема.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
	31	17.45-18.15	Закрепление финта «остановка мяча подошвой».	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено

### Расписание занятий группы «Легкая атлетика»

Тренер-преподаватель Феоктистова М. Г.

дата	группа	время	Тема занятий	Вид деятельности	ресурс	Домашнее задание
21.12.20	гр№9	17-30-18-00	Закрепление и совершенствование навыков техники бега на короткие дистанции, развитие скорости.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
21.12.20	гр№8	18-30-19-00	Развитие силовых качеств	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
23.12.20	гр№10	17-30-18-00	Развитие скоростных способностей.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
24.12.20	гр№9	17-30-18-00	Развитие скоростно-силовых качеств	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
25.12.20	гр№10	17-30-18-00	Развитие гибкости	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
27.12.20	гр№8	17-30-18-00	Развитие скоростных способностей.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено

### Расписание занятий группы «Спортивное ориентирование»

Тренер-преподаватель Букетова Л. Л.

дата	группа	время	Тема занятия	Вид деятельности	ресурс	Домашнее задание
22.12.2020	106	17.25-18.05	Чтение карты Развитие общей выносливости, силы	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено

24.12.2020	106	17.25-18.05	Условные знаки спортивных карт Комплекс упражнений на равновесия	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
------------	-----	-------------	---	----------------	--	------------------

### Расписание занятий группы «Лыжные гонки»

Тренер-преподаватель Букетова Л. Л.

дата	группа	время	Тема занятия	Вид деятельности	ресурс	Домашнее задание
21.12.2020	122	17.30-18.00	Техника классических ходов	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
25.12.2020	122	17.30-18.00	Техника конькового хода	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено

### Расписание занятий группы «Легкая атлетика»

Тренер-преподаватель Букетова Л. Л.

дата	группа	время	Тема занятия	Вид деятельности	ресурс	Домашнее задание
21.12.2020	7	16.00-16.30	Совершенствование техники эстафетного бега, развитие скорости.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
23.12.2020	7	16.00-16.30	Развитие силовых качеств.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
25.12.2020	7	16.00-16.30	Совершенствование техники эстафетного бега, развитие скорости	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено



26.12.2020	121	10.00-10.30	Развитие скоростных способностей.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
27.12.2020	121	10.00-10.30	Развитие скоростно-силовых качеств.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено

### Расписание занятий группы «Баскетбол»

Тренер-преподаватель Сорокина И. Е.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид Деятельности	Ресурс	Домашнее задание
22.12.2020	№72	14:30-15:00	Передвижение по площадке с мячом.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
24.12.2020	№72	14:30-15:00	Повторение правил.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
26.12.2020	№76	13:00-13:30	Передвижение по площадке с мячом.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
	№72	15:20-15:50	Ведение мяча.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
27.12.2020	№76	14:30-15:00	Повторение правил.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено

## Расписание занятий группы «Баскетбол»

Тренер-преподаватель Акопов С. С.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид Деятельности	Ресурс	Домашнее задание
21.12. 2020	№25	16:00-16.30	Ведение мяча.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
	№26	17:00-17:30	Ведение мяча.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
	№27	18:00-18.30	Ведение мяча.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
22.12. 2020	№ 25	16:00-16:30	1.Повторение правил. 2. Имитационные упражнения для отработки броска.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
	№26	18:00-18.30	1.Повторение правил. 2. Имитационные упражнения для отработки броска.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
	№ 27	18:00-18.30	Упражнения для защиты в зоне Упражнения для защиты в зоне.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено Не предусмотрено
24.12. 2020	№25	16:00-16:30	Упражнения для защиты в зоне	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено

	№ 26	16:50-17:20	1.Повторение правил. 2. Имитационные упражнения для отработки броска.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
	№ 27	17:40-18:10	Ведение мяча.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено

**Расписание занятий групп «Легкая атлетика», «Лыжные гонки», «Спортивное ориентирование»**

**Тренер-преподаватель Чемоданов Ю. А.**

Дата	№ группы	Время	Тема занятия	Вид деятельности	ресурс	Самостоятельное выполнение задания
21.12. 2020г.	№19	16.00-16.30	«Развитие скоростно-силовых качеств»	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
	№108	18.30-19.00	«Общefизическая подготовка»	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
22.12. 2020г.	№126	17.00-17.30	«Развитие гибкости».	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено

22.12.2020	№125	18.30-19.00	«Развитие скоростно-силовых качеств»	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
23.12.2020	№125	18.30-19.00	«Развитие гибкости».	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
23.12.2020г.	№108	16.00-16.30	«Развитие скоростной выносливости»	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
24.12.2020г.	№125	17.00-17.30	«Развитие силы»	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
	№108	18.30-19.00	«Развитие скоростной выносливости»	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
25.12.2020	№19	18.30-19.00	«Развитие силы»	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено

**Расписание занятий группы ВПК и кадеты****Тренер-преподаватель Золотарев Д. В.**

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
21.12.2020	СОГ №165	14.30-15.00	Просмотреть выступления участников к Параду памяти 2020	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
21.12.2020	СОГ №160	16.00-16.30	Просмотреть выступления участников к Параду памяти 2020	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
22.12.2020	СОГ №166	14.30-15.00	Просмотреть выступления участников к Параду памяти 2020	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
23.12.2020	СОГ № 165	14.30-15.00	Посетить Музей-панорама «Бородинская битва	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
23.12.2020	СОГ № 160	16.00-16.30	Посетить Музей-панорама «Бородинская битва	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
24.12.2020	СОГ № 166	14.30-15.00	Посетить Музей-панорама «Бородинская битва	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено

**Расписание занятий группы «Волейбол»****Тренер-преподаватель Плугатрева Р. А.**

Дата	Группа	Время	Тема	Вид деятельности	Используемый ресурс	Домашнее задание
22.12. 2020г.	48	17.00- 17.30	Упражнения для укрепления мышц рук.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
23.12. 2020г.	47	14.00 - 14.30	Упражнения для укрепления мышц рук.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено

**Расписание занятий группы «Баскетбол»****Тренер-преподаватель Обух Г.Г.**

Дата	Группа	Время	Тема занятий	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
21.12. 2020	1гр	18:00- 18:30	Упражнения для отработки бросков	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
22.12. 2020	2гр	18:00- 18:30	Упражнения для отработки бросков	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
24.12. 2020	1гр	18:00- 18:30	Упражнение для развития владением мячом	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
25.12.	2гр	18:00-	Упражнение для развития	Онлайн занятие	Онлайн занятие на	Не предусмотрено

2020		19:30	владением мячом		платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	
------	--	-------	-----------------	--	--	--

### Расписание занятий группы «Волейбол»

Тренер-преподаватель Якимова Н. И.

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
45	21.12.2020	13.00-13.30	Овладение техникой передвижений и стоек.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
	22.12.2020	13.50-14.20	Основные элементы классического волейбола. Нападающий удар.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
	23.12.2020	13.00-13.30	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено

### Расписание занятий группы «Футбол»

Тренер – преподаватель Павлов А.В.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
22.12.2020	58	17:30-18:00	Ведение мяча с изменением скорости	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
24.12.2020	58	17:30-18:00	Передачи в движении	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код	Не предусмотрено

					доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	
--	--	--	--	--	--	--

### Расписание занятий группы «ГТО»

Тренер – преподаватель Павлов А.В.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
21.12. 2020	157	16:00 – 16:30	Прыжок в длину с разбега	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
23.12. 2020	157	16:00 – 16:30	Бег на короткие дистанции	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено

### Расписание занятий группы «Лёгкая атлетика»

Тренер-преподаватель Першин А.А.

Дата	Группа	Время	Тема	Вид деятельности	Используемый ресурс	Домашнее задание
21.12. 2020г.	№ 15	17.00- 17.30	Техника и тактика бега на короткие дистанции.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях.	Не предусмотрено.
22.12. 2020г.	№ 13	18.30- 19.00	Техника и тактика бега на короткие дистанции.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях.	Не предусмотрено.
23.12. 2020г.	№ 15	17.00- 17.30	Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях.	Не предусмотрено.



24.12. 2020г.	№ 13	18.30- 19.00	Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях.	Не предусмотрено.
25.12 2020г.	№ 15	17.15- 17.45	Финишный рывок и финиш в беге на различные дистанции	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях.	Не предусмотрено.
26.12. 2020г.	№ 13	11.30- 12.00	Финишный рывок и финиш в беге на различные дистанции	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях.	Не предусмотрено.