

Расписание дистанционных занятий с 28 декабря по 31 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
28.12.20 20	СОГ 1 СОГ 2	19.00- 19.30	ОРУ и имитационные упражнения на суше для изучения техники брасса	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
29.12.20 20	СОГ 1 СОГ 2	19.00- 19.30	ОРУ и имитационные упражнения на суше для изучения техники брасса	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
30.12.20 20	СОГ 1 СОГ 2 СОГ 3	19.00- 19.30	ОРУ и имитационные упражнения на суше для изучения техники брасса	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
28.12.2020	9 к кл	11.30-12.00	Совершенствование ручного огнестрельного оружия в России во второй половине 19	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	Совершенствование ручного огнестрельного оружия в России во второй половине 19	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
29.12.2020	9 к кл	11.30-12.00	Совершенствование ручного огнестрельного оружия в России во второй половине 19	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	Совершенствование ручного огнестрельного оружия в России	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено

			во второй половине 19			
30.12.2020	9 к кл	11.30-12.00	Совершенствование ручного огнестрельного оружия в России во второй половине 19	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	Совершенствование ручного огнестрельного оружия в России во второй половине 19	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	Совершенствование ручного огнестрельного оружия в России во второй половине 19	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	Совершенствование ручного огнестрельного оружия в России во второй половине 19	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
29.12.20	СОГ 119	16.30-17.00	Сухое плавание. Ошибки при технике плавания способом кроль на груди	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
31.12.20	СОГ 119	16:30-17.00	Сухое плавание. Ошибки при технике плавания способом кроль на груди	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
29.12.2020	81	17:00-17:30	«Совершенствование техники подрезки (справа)»	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено

29.12.2020	82	18:00-18:30	«Совершенствование имитации удара топ-спин (справа)»	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
31.12.2020	81	17:00-17:30	«Совершенствование техники подрезки (слева)»	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
31.12.2020	82	18:00-18:30	«Совершенствование 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 деятельности	Ресурс	Домашнее задание
28.12.2020	15	17:00-17:30	«Изучение атрибутов для низкого старта в легкой атлетике»	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
30.12.2020	15	16:45-17:15	«Совершенствование скоростно-силовых упражнений»	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
28.12.2020	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
29.12.2020	51	16.30-17.00	Ознакомление с правилами спортивных игр	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
29.12.2020	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
30.12.2020	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

**Расписание занятий группы «ГТО»
Тренер-преподаватель Мальцев П. С.**

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид Деятельности	Ресурс	Домашнее задание
29.12.20	101	11.30-12.00	Техника передвижения на лыжах коньковым ходом	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
28.12.2020	31	17.30-18.00	Совершенствование финта «остановка мяча подошвой»	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
30.12.2020	36	17.00-17.30	Совершенствование 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	Финт «убирание 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
28.12.20	гр№9	17-30-18-00	Развитие скоростных способностей. Развитие силовых качеств.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
28.12.20	гр№8	18-30-19-00	Развитие выносливости, совершенствование техники бега по прямой	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
30.12.20	гр№10	17-30-18-00	Развитие силовых качеств.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
31.12.20	гр№9	17-30-18-00	Развитие выносливости,	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль	Не предусмотрено

			совершенствование техники бега по прямой		будут высланы в личных сообщениях	
--	--	--	--	--	-----------------------------------	--

Расписание занятий группы «Спортивное ориентирование»

Тренер-преподаватель Букетова Л. Л.

дата	группа	время	Тема занятия	Вид деятельности	ресурс	Домашнее задание
29.12.2020	106	17.25-18.05	упражнения на развитие равновесия Имитационные и подводящие упражнения	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
31.12.2020	106	17.25-18.05	упражнения на развитие гибкости Имитационные и подводящие упражнения	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
28.12.2020	122	17.30-18.00	Техника передвижения на лыжах коньковым ходом	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
28.12.2020	7	16.00-16.30	Развитие скоростно-силовых качеств, закрепление техники метания мяча с места и обучение метанию мяча на дальность	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено

30.12.2020	7	16.00-16.30	Развитие скоростно-силовых качеств, обучение технике метания гранаты	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
28.12.2020	№72	14:30-15:00	Изучение комбинаций в игре	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
29.12.2020	№72	14:30-15:00	Изучение комбинаций в игре	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
28.12.2020	№25	16:00-16.30	Изучение комбинаций в игре	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
	№26	17:00-17:30	Изучение комбинаций в игре	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
	№27	18:00-18.30	Изучение комбинаций в игре	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
29.12.2020	№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	18:00-18.30	Упражнения для защиты в зоне	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	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						

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
28.12. 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	«Общефизическая подготовка»	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
29.12. 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

29.12.2020	№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
30.12.2020	№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
30.12.2020г.	№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
21.12.2020г.	№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

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

Дата	Группа	Время	Тема	Вид деятельности	Используемый ресурс	Домашнее задание
29.12.2020г.	48	17.00-17.30	Упражнения для укрепления мышц рук.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на	Не предусмотрено

					платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	
30.12.2020г.	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
28.12.2020	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
29.12.2020	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
31.12.2020	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

Расписание занятий группы «Волейбол»

Тренер-преподаватель Якимова Н. И.

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

45	28.12.2020	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
	29.12.2020	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
	30.12.2020	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
29.12.2020	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
31.12.2020	58	17:30-18:00	Передачи в движении	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 Хоханов А. А.

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

28.12.2020	1	16:00-17:20	Имитационные упражнения. ОФП	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
	2	17:30-18:50				
30.12.2020	1	16:00-17:20	Характеристика техники лыжных ходов различного вида.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
	2	17:30-18:50				

Расписание занятий группы «Лёгкая атлетика»

Тренер-преподаватель Першин А.А.

Дата	Группа	Время	Тема	Вид деятельности	Используемый ресурс	Домашнее задание
28.12.2020г.	№ 15	17.00-17.30	Изучение правил судейства в спринтерском беге	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях.	Не предусмотрено.
29.12.2020г.	№ 13	18.30-19.00	Изучение правил судейства в спринтерском беге	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях.	Не предусмотрено.
30.12.2020г.	№ 15	17.00-17.30	Изучение правил судейства в беге на средние дистанции.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях.	Не предусмотрено.
31.12.2020г.	№ 13	18.30-19.00	Изучение правил судейства в беге на средние дистанции.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях.	Не предусмотрено.