

Расписание дистанционных занятий с 14 декабря по 20 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
14.12.2020	СОГ 1 СОГ 2	19.00-19.30	ОРУ и имитационные упражнения на суше для изучения техники работы ног кролем, работа ног брасом	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
15.12.2020	СОГ 1 СОГ 2	19.00-19.30	ОРУ и имитационные упражнения на суше для изучения техники работы ног кролем, работа ног брасом	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
16.12.2020	СОГ 1 СОГ 2 СОГ 3	19.00-19.30	ОРУ и имитационные упражнения на суше для изучения техники работы ног кролем, работа ног брасом	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
17.12.2020	СОГ 1 СОГ 2 СОГ 3	19.00-19.30	ОРУ и имитационные упражнения на суше для изучения техники работы ног кролем, работа ног брасом	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
19.12.2020	СОГ 3	15.00-15.30	ОРУ и имитационные упражнения на суше для изучения техники работы ног кролем, работа ног брасом	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
20.12.2020	СОГ 3	15.00-15.30	ОРУ и имитационные упражнения на суше для изучения техники работы ног кролем, работа ног брасом	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
------	--------	-------	--------------	------------------	--------	------------------

14.12.2020	9 к кл	11.30-12.00	Совершенствование ручного стрелкового оружия в 16-17 веках; нарезные ружья; штуцеры.	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 стрелкового оружия в 16-17 веках; нарезные ружья; штуцеры.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
15.12.2020	9 к кл	11.30-12.00	Совершенствование ручного стрелкового оружия в 16-17 веках; нарезные ружья; штуцеры.	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 стрелкового оружия в 16-17 веках; нарезные ружья; штуцеры.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
16.12.2020	9 к кл	11.30-12.00	Совершенствование ручного стрелкового оружия в 16-17 веках; нарезные ружья; штуцеры.	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 стрелкового оружия в 16-17 веках; нарезные ружья; штуцеры.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
17.12.2020	9 к кл	11.30-12.00	Совершенствование ручного стрелкового	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных	Не предусмотрено

			оружия в 16-17 веках; нарезные ружья; штуцеры.		сообщениях	
	6 к кл	12.30-13.00	Совершенствование ручного стрелкового оружия в 16-17 веках; нарезные ружья; штуцеры.	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
15.12.2020	СОГ 119	16.30-17.00	Сухое плавание. Правильная техника плавания способом брасс	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
17.12.2020	СОГ 119	16.30-17.00	Сухое плавание. Правильная техника плавания способом батерфляй	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
15.12.2020	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
15.12.2020	82	18:00-18:30	«Изучение имитации удара топ-спин (справа)»	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
17.12.2020	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

17.12.2020	82	18:00-18:30	«Изучение 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
14.12.2020	15	17:00-17:30	«Совершенствование техники работы рук при беге на средние дистанции»	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
16.12.2020	15	16:45-17:15	«Совершенствование упражнений на развитие гибкости»	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
18.12.2020	15	17:15-17:45	«Изучение 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
14.12. 2020	53	17.00-17.30	Приём снизу двумя руками	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
15.12. 2020	51	16.30-17.00	Техника защиты	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
16.12. 2020	53	19.00-19.30	Приём снизу двумя руками	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
18.12. 2020	53	17.00-17.30	Приём снизу двумя руками	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
19.12. 2020	51	11.00-11.30	Приём сверху двумя руками	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
15.12. 2020	101	11.30-12.00	Техника передвижения на лыжах.	Онлайн занятие	Занятия проводятся на платформе ZOOM Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено

19.12.2020	101	11.30-12.00	Как развить скоростную выносливость и специальную выносливость при помощи подвижных игр.	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
14.12.2020	31	17.30-18.00	Совершенствование финта «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма»	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
16.12.2020	36	17.00-17.30	Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
	31	17.45-18.15	Финт «уходом с ложным замахом на удар»	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
18.12.2020	36	17.00-17.30	Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящего на высоте бедра мяча внутренней стороной стопы.	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	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе	Не предусмотрено

		«уходом» с убираием внутренней частью подъема.		Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	
--	--	--	--	---	--

Расписание занятий группы «Легкая атлетика»

Тренер-преподаватель Феоктисова М. Г.

дата	группа	время	Тема занятий	Вид деятельности	ресурс	Домашнее задание
14.12.2020	гр№9	17-30-18-00	Развитие силовых качеств. «Совершенствование техники эстафетного бега, развитие скорости».	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
14.12.2020	гр№8	18-30-19-00	Развитие скоростных способностей. Бег с низкого старта 30,60,100м.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
16.12.2020	гр№10	17-30-18-00	Развитие скоростных способностей. Бег с изменением скорости по дистанции, ускорением на 30м финишированием.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
17.12.2020	гр№9	17-30-18-00	Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции финиширование «пробеганием».	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
18.12.2020	гр№10	17-30-18-00	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
20.12.2020	гр№8	17-30-18-00	Развитие выносливости. Бег с высокого старта на средние дистанции.	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
15.12.2020	106	17.25-18.05	Условные знаки спортивных карт	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
17.12.2020	106	17.25-18.05	Комплекс упражнений на развитие гибкости лежа	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
14.12.2020	122	17.30-18.00	Подводящие технические упражнения для коньковых ходов . Комплекс упражнений на развитие гибкости	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
18.12.2020	122	17.30-18.00	Подводящие технические упражнения для классических ходов. Комплекс упражнений на развитие общей выносливости, силы	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
14.12.2020	7	16.00-16.30	ОФП. Комплекс ОРУ с предметами.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных	Не предусмотрено

					сообщениях	
16.12.2020	7	16.00-16.30	ОФП. Совершенствование техники бега, прыжковые упражнения.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
18.12.2020	7	16.00-16.30	ОФП. Комплекс ОРУ с предметами.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
19.12.2020	121	10.00-10.30	ОФП. Совершенствование техники бега, прыжковые упражнения.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
20.12.2020	121	10.00-10.30	ОФП. Комплекс ОРУ с предметами.	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
15.12.2020	№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
17.12.2020	№72	14:30-15:00	1Повторение правил.	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
19.12.2020	№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	Не предусмотрено

					Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	
20.12.2020	№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
14.12.2020	№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
16.12.2020	№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	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных	Не предусмотрено

			зоне.		сообщениях Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
17.12. 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
14.12. 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	«Общесфизическая подготовка»	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено

15.12. 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
15.12. 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
16.12. 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
16.12. 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
18.12. 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
19.12. 2020	№19	18.30-19.00	«Развитие силы»	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код	Не предусмотрено

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

Расписание занятий группы ВПК и кадеты

Тренер-преподаватель Золотарев Д. В.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
14.12.2020	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
14.12.2020	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
15.12.2020	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
16.12.2020	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
16.12.2020	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
17.12.2020	СОГ № 166	14.30- 15.00	Посетить Музей-панорама «Бородинская битва	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут	Не предусмотрено

					высланы в личных сообщениях	
--	--	--	--	--	-----------------------------	--

Расписание занятий группы «Волейбол»

Тренер-преподаватель Плугатрева Р. А.

Дата	Группа	Время	Тема	Вид деятельности	Используемый ресурс	Домашнее задание
16.12.2020г.	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
17.12.2020г.	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
14.12.2020	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
15.12.2020	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

16.12.2020	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
17.12.2020	2гр	18:00-19:30	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	14.12.2020	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
	15.12.2020	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
	16.12.2020	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
14.12.	58	17:30-	Ведение мяча с	Онлайн занятие	Онлайн занятие на	Не предусмотрено

2020		18:00	изменением скорости		платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	
16.12.2020	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 «ГТО»

Тренер – преподаватель Павлов А.В.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
14.11.2020	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
16.12.2020	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 легкая атлетика

Тренер-преподаватель Першин А. А.

Дата	Группа	Время	Тема	Вид деятельности	Используемый ресурс	Домашнее задание
14.12.2020г.	№ 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.
15.12.2020г.	№ 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.

16.12.2020г.	№ 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.
17.12.2020г.	№ 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.
18.12.2020г.	№ 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.
19.12.2020г.	№ 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.