

Расписание занятий для дистанционного обучения СП ГБОУ СОШ № 3 г.о. Октябрьск «ДЮСШ»

Дата	Тренер-преподаватель	Вид спорта	Гр	Время проведения занятия	Тема занятия	Используемый ресурс для изучения материала	Комментарий к занятию	Интернет-платформа педагога для консультаций
09.02.2022	Погодин В.В.	Волейбол	3	18.10-19.50	Упражнения на силу и гибкость кистей	Конференция Zoom В случае отсутствия подключения http://basket99.ru/14-uprazhneniya-dlya-razvitiya-sily-i-gibkosti-kistey.html	Выполнять в соответствии с материалом до упражнений на растягивание мышц. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Сгибание и разгибание пальцев рук (важно, чтобы руки были вытянуты вперед) – 1 мин. Сгибание и разгибание пальцев рук, согнутых в кулак и поднятых вверх – 1 мин. Отжимание на пальцах – 10-15 раз Сгибание кисти вверх и вниз (на вытянутой руке) – 1 мин. Выполнять 3 подхода	Viber
09.02.2022	Асеева Е.П.	Лёгкая атлетика	2 3	15.00-16.40 16.40-18.20	Развитие выносливости	Zoom конференция В случае отсутствия подключения https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-razvitiya-vynoslivosti-3889710.html	Выполнять в соответствии с материалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Прыжки со скакалкой – 2 мин в среднем темпе по 2 серии	Viber
09.02.2022	Сибирцев В.В.	Футбол	4	16.40-18.20	Комплекс упражнений на развитие силы	Zoom конференция В случае отсутствия подключения https://infourok.ru/1-kompleks-uprazhneniya-na-razvitiye-sily-4237952.html	Выполнять в соответствии с материалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Круговые махи ногой над спинкой стула – 6-8 раз каждой ногой Отжимания в упоре лежа – 10 раз Поднимание ног из положения «лежа на спине» - 10-12 раз Поднимание туловища до прогиба в пояснице – 10-12 раз Приседание на одной ноге на стуле – 10-12 раз Прыжки вверх толчком обеих ног – 10-12 раз Сделать 2 подхода	Эл.почта
09.02.2022	Пономаренко А.В.	Дзюдо	4 5	15.00-16.40 16.40-18.20	Упражнения для мышц верхней части туловища	Zoom конференция В случае отсутствия подключения	Выполнять в соответствии с материалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – 15 раз	Viber

			6	18.20-20.00		https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-desyat-luchshih-silovih-uprazhneniy-dlya-yunih-dzyudoistov-1433684.html	Подтягивания – 10-15 раз (при отсутствии турника, сделать дополнительный подход отжиманий) Поднимание ног в висе на перекладине – 10-15 раз Выполнять по 2 подхода	
09.02.2022	Лукьянов С.П.	Волейбол	3	16.00-17.40	Упражнения для ног и таза	Zoom конференция В случае отсутствия подключения: https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-na-temu-uprazhneniia-dlia-nog-i-taza.html	Выполнять в соответствии с материалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Вращение стопой в голеностопном суставе – 10-12 раз на обе ноги в разные стороны. Растяжка ахиллова сухожилия с упором о стену – по 1 мин. на каждую ногу Растяжка внутренней части бедра -10-12 сек. на каждую ногу. Поднимание колена к груди (растяжка) – 10-15 сек. На каждую ногу.	Whatsapp
09.02.2022	Файзуллин Ф.Р.	Баскетбол	1	16.20-18.00	Упражнения на силу и гибкость кистей	Zoom конференция В случае отсутствия подключения: http://basket99.ru/14-uprazhneniya-dlya-razvitiya-sily-i-gibkosti-kistey.html	Выполнять в соответствии с материалом до упражнений на растягивание мышц. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Сгибание и разгибание пальцев рук (важно, чтобы руки были вытянуты вперед) – 1 мин. Сгибание и разгибание пальцев рук, согнутых в кулак и поднятых вверх – 1 мин. Отжимание на пальцах – 10-15 раз Сгибание кисти вверх и вниз (на вытянутой руке) – 1 мин. Выполнять 3 подхода	Viber
09.02.2022	Дормидонтов В.А.	Баскетбол	4	15.00-16.40	ОФП. Правила баскетбола	Zoom конференция В случае отсутствия подключения: https://vk.com/public178147632	Выполнять в соответствии с материалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: - бег на месте 3 мин - разминка суставная - отжимания с колен 10 раз - зашагивания 15 подъемов на каждую ногу - планка на локтях 30 сек выполнять 2 круга с отдыхом в 1 мин после каждого упражнения - бег на месте 5 мин - упражнения на растяжку - упражнение на восстановление дыхания - водные процедуры	Viber

09.02.2022	Ракитянская О.В.	Баскетбол	1	15.30-18.10	ОФП для бегунов	Платформа Zoom В случае отсутствия подключения: https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/	Выполнять в соответствии с материалом первые 6 упражнений в 3 подхода При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Приседания – 15-15 раз Выпады вперед (можно с утяжелением) – 10-15 раз Равновесие (нога согнута в колене, 90 гр с лодыжкой) – 30-60 сек. на каждую ногу. Выпады назад- 10-15 раз «Мостик» на одной ноге – 10-15 раз на каждую ногу Сплит-приседания – 10-15 раз на каждую ногу. Выполнять комплекс по 3 подхода	Viber
09.02.2022	Захаров А.О.	Футбол	1	16.00-17.40	Комплекс упражнений на развитие силы	Zoom конференция В случае отсутствия подключения: https://infourok.ru/1-kompleks-uprazhneniya-na-razvitiye-sily-4237952.html	Выполнять в соответствии с материалом. При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Круговые махи ногой над спинкой стула – 6-8 раз каждой ногой Отжимания в упоре лежа – 10 раз Поднимание ног из положения «лежа на спине» - 10-12 раз Поднимание туловища до прогиба в пояснице – 10-12 раз Приседание на одной ноге на стуле – 10-12 раз Прыжки вверх толчком обеих ног – 10-12 раз Сделать 2 подхода	Viber