

Согласовано

Заведующий СП ДОД ДЮСШ
ГБОУ СОШ с. Красный Яр

Кузнецова Н.Н.

2020г.

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ с. Красный Яр



Тел.: 8-84657-2-14-34, 8-960-82-72-322, 8-927-261-41-10.

Эл. почта: Sportsh@udo.yartel.ru

Расписание работы спортивных секций СП ДОД ДЮСШ ГБОУ СОШ с. Красный Яр в дистанционном режиме

Время	Вид спорта / Тренер	Группа	Способ	Тема занятия	Ресурс
Понедельник - 30 ноября 2020г.					
16:00 - 16:30	Баскетбол Михайлова Т.Ф.	БП-2	Занятие для индивидуального выполнения задания, под контролем тренера, с использованием ЭОР	ОФП. Комплекс упражнений "Разминка и растяжка".	https://www.skype.com/ru/free-conference-call/ , https://olympic.ru/rubric/news/ ; www.minsport.gov.ru/sport/olympic-events/
16:40 - 17:10	Баскетбол Михайлова Т.Ф.	БП-4	Занятие для индивидуального выполнения задания, под контролем тренера, с использованием ЭОР	ОФП. Комплекс упражнений "Разминка и растяжка".	https://www.skype.com/ru/free-conference-call/ , https://olympic.ru/rubric/news/ ; www.minsport.gov.ru/sport/olympic-events/
17:00 - 17:30	Легкая атлетика Русанов Н.С.	БП-1	Занятие для индивидуального выполнения задания, под контролем тренера, с использованием ЭОР	Комплекс ОФП №1 «Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах»	https://www.skype.com/ru/free-conference-call/ , https://olympic.ru/rubric/news/ ; www.minsport.gov.ru/sport/olympic-events/
17:40 - 18:10	Легкая атлетика Русанов Н.С.	БП-4	Занятие для индивидуального выполнения задания, под контролем тренера, с использованием ЭОР	Комплекс ОФП №1 «Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах»	https://www.skype.com/ru/free-conference-call/ , https://olympic.ru/rubric/news/ ; www.minsport.gov.ru/sport/olympic-events/
Вторник - 1 декабря 2020г.					
16:00 - 16:30	Баскетбол Михайлова Т.Ф.	НП-1	Занятие для индивидуального выполнения задания, под контролем тренера, с использованием ЭОР	ОФП. Комплекс упражнений "Разминка и растяжка".	https://www.skype.com/ru/free-conference-call/ , https://olympic.ru/rubric/news/ ; www.minsport.gov.ru/sport/olympic-events/
16:40 - 17:10	Баскетбол Михайлова Т.Ф.	БП-3	Занятие для индивидуального выполнения задания, под контролем тренера, с использованием ЭОР	ОФП. Комплекс упражнений "Разминка и растяжка".	https://www.skype.com/ru/free-conference-call/ , https://olympic.ru/rubric/news/ ; www.minsport.gov.ru/sport/olympic-events/

17:00 - 17:30	Легкая атлетика Русанов Н.С.	СП-2	Занятие для индивидуального выполнения задания, под контролем тренера, с использованием ЭОР	Комплекс ОФП №1 «Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах»	https://www.skype.com/ru/free-conference-call/ , https://olympic.ru/rubric/news/ ; www.minsport.gov.ru/sport/olympic-events/
17:40 - 18:10	Легкая атлетика Русанов Н.С.	НП-3	Занятие для индивидуального выполнения задания, под контролем тренера, с использованием ЭОР	Комплекс ОФП №1 «Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах»	https://www.skype.com/ru/free-conference-call/ , https://olympic.ru/rubric/news/ ; www.minsport.gov.ru/sport/olympic-events/
Среда - 2 декабря 2020г.					
16:00 - 16:30	Баскетбол Михайлова Т.Ф.	БП-2	Занятие для индивидуального выполнения задания, под контролем тренера, с использованием ЭОР	ОФП. Комплекс упражнений "Отжимание, подтягивание, пресс"	https://www.skype.com/ru/free-conference-call/ , https://olympic.ru/rubric/news/ ; www.minsport.gov.ru/sport/olympic-events/
16:40 - 17:10	Баскетбол Михайлова Т.Ф.	БП-4	Занятие для индивидуального выполнения задания, под контролем тренера, с использованием ЭОР	ОФП. Комплекс упражнений "Отжимание, подтягивание, пресс"	https://www.skype.com/ru/free-conference-call/ , https://olympic.ru/rubric/news/ ; www.minsport.gov.ru/sport/olympic-events/
17:00 - 17:30	Легкая атлетика Русанов Н.С.	БП-1	Занятие для индивидуального выполнения задания, под контролем тренера, с использованием ЭОР	Комплекс ОФП №2 «Общеразвивающие упражнения для развития выносливости»	https://www.skype.com/ru/free-conference-call/ , https://olympic.ru/rubric/news/ ; www.minsport.gov.ru/sport/olympic-events/
17:40 - 18:10	Легкая атлетика Русанов Н.С.	БП-4	Занятие для индивидуального выполнения задания, под контролем тренера, с использованием ЭОР	Комплекс ОФП №2 «Общеразвивающие упражнения для развития выносливости»	https://www.skype.com/ru/free-conference-call/ , https://olympic.ru/rubric/news/ ; www.minsport.gov.ru/sport/olympic-events/
Четверг - 3 декабря 2020г.					
16:00 - 16:30	Баскетбол Михайлова Т.Ф.	НП-1	Занятие для индивидуального выполнения задания, под контролем тренера, с использованием ЭОР	ОФП. Комплекс упражнений "Отжимание, подтягивание, пресс"	https://www.skype.com/ru/free-conference-call/ , https://olympic.ru/rubric/news/ ; www.minsport.gov.ru/sport/olympic-events/
16:40 - 17:10	Баскетбол Михайлова Т.Ф.	БП-3	Занятие для индивидуального выполнения задания, под контролем тренера, с использованием ЭОР	ОФП. Комплекс упражнений "Отжимание, подтягивание, пресс"	https://www.skype.com/ru/free-conference-call/ , https://olympic.ru/rubric/news/ ; www.minsport.gov.ru/sport/olympic-events/
17:00 - 17:30	Легкая атлетика Русанов Н.С.	СП-2	Занятие для индивидуального выполнения задания, под контролем тренера, с использованием ЭОР	Комплекс ОФП №2 «Общеразвивающие упражнения для развития выносливости»	https://www.skype.com/ru/free-conference-call/ , https://olympic.ru/rubric/news/ ; www.minsport.gov.ru/sport/olympic-events/
17:40 - 18:10	Легкая атлетика Русанов Н.С.	НП-3	Занятие для индивидуального выполнения задания, под контролем тренера, с использованием ЭОР	Комплекс ОФП №2 «Общеразвивающие упражнения для развития выносливости»	https://www.skype.com/ru/free-conference-call/ , https://olympic.ru/rubric/news/ ; www.minsport.gov.ru/sport/olympic-events/
Пятница - 4 декабря 2020г.					
16:00 - 16:30	Баскетбол Михайлова Т.Ф.	БП-2	Занятие для индивидуального выполнения задания, под контролем тренера, с использованием ЭОР	ОФП. Комплекс упражнений "Скоростно-силовая подготовка".	https://www.skype.com/ru/free-conference-call/ , https://olympic.ru/rubric/news/ ; www.minsport.gov.ru/sport/olympic-events/
16:40 - 17:10	Баскетбол Михайлова Т.Ф.	БП-4	Занятие для индивидуального выполнения задания, под контролем тренера, с использованием ЭОР	ОФП. Комплекс упражнений	https://www.skype.com/ru/free-conference-call/ , https://olympic.ru/rubric/news/ ;

			Занятия, под контролем тренера, с использованием ЭОР	"Скоростно-силовая подготовка".	www.minsport.gov.ru/sport/olympic-events/
17:00 - 17:30	Легкая атлетика Русанов Н.С.	БП-1	Занятие для индивидуального выполнения задания, под контролем тренера, с использованием ЭОР	Комплекс ОФП №3 «Общеразвивающие упражнения для развития мышц»	https://www.skype.com/ru/free-conference-call/ , https://olympic.ru/rubric/news/ ; www.minsport.gov.ru/sport/olympic-events/
17:40 - 18:10	Легкая атлетика Русанов Н.С.	БП-4	Занятие для индивидуального выполнения задания, под контролем тренера, с использованием ЭОР	Комплекс ОФП №3 «Общеразвивающие упражнения для развития мышц»	https://www.skype.com/ru/free-conference-call/ , https://olympic.ru/rubric/news/ ; www.minsport.gov.ru/sport/olympic-events/
Суббота - 5 декабря 2020г.					
16:00 - 16:30	Баскетбол Михайлова Т.Ф.	НП-1	Занятие для индивидуального выполнения задания, под контролем тренера, с использованием ЭОР	ОФП. Комплекс упражнений "Скоростно-силовая подготовка".	https://www.skype.com/ru/free-conference-call/ , https://olympic.ru/rubric/news/ ; www.minsport.gov.ru/sport/olympic-events/
16:40 - 17:10	Баскетбол Михайлова Т.Ф.	БП-3	Занятие для индивидуального выполнения задания, под контролем тренера, с использованием ЭОР	ОФП. Комплекс упражнений "Скоростно-силовая подготовка".	https://www.skype.com/ru/free-conference-call/ , https://olympic.ru/rubric/news/ ; www.minsport.gov.ru/sport/olympic-events/
17:00 - 17:30	Легкая атлетика Русанов Н.С.	СП-2	Занятие для индивидуального выполнения задания, под контролем тренера, с использованием ЭОР	Комплекс ОФП №3 «Общеразвивающие упражнения для развития мышц»	https://www.skype.com/ru/free-conference-call/ , https://olympic.ru/rubric/news/ ; www.minsport.gov.ru/sport/olympic-events/
17:40 - 18:10	Легкая атлетика Русанов Н.С.	НП-3	Занятие для индивидуального выполнения задания, под контролем тренера, с использованием ЭОР	Комплекс ОФП №3 «Общеразвивающие упражнения для развития мышц»	https://www.skype.com/ru/free-conference-call/ , https://olympic.ru/rubric/news/ ; www.minsport.gov.ru/sport/olympic-events/