|  |
| --- |
| **Расписание занятий для дистанционной формы обучения групп объединения «САМБО»** **Педагога дополнительного образования СП ДЮСШ № 2 Воробьева Олега Николаевича** **на период со 2 февраля по 5 февраля 2022 года** |
|  **02.02.2022 (среда)** |
| **Группа**  | **Время** | **Способ** | **Тема урока занятия**  | **Ресурс** | **Домашнее задание** |
|  1 б «Первая самбовка» | 13.30 – 14.40  | Онлайн  | ОФП. Упражнения для развития силы | Занятие проводится на платформе Zoom | Не предусмотрено |
|  1 «Отважные» | 14.55 – 16.05 | ОФП. Комплекс упражнений для развития ловкости | Занятие проводится на платформе Zoom | Не предусмотрено |
|  1 «Первая самбовка» | 16.20 – 17.30  | ОФП. Комплекс упражнений для развития ловкости | Занятие проводится на платформе Zoom | Не предусмотрено |
|  1 а  «Путь к успеху» | 17.45 – 18.55 | ОФП. Комплекс упражнений для развития выносливости и гибкости  | Занятие проводится на платформе Zoom | Не предусмотрено |
|  1 а «Первая самбовка» | 19.10 – 20.20  | ОФП. Комплекс упражнений для развития выносливости и гибкости | Занятие проводится на платформе Zoom | Не предусмотрено |
|   **03.02.2022 (четверг)** |
| **Группа**  | **Время** | **Способ** | **Тема урока занятия**  | **Ресурс** | **Домашнее задание** |
|  1«Путь к успеху» | 17.45 – 18.55 |  онлайн | ОФП. Упражнения для развития силы | Занятие проводится на платформе Zoom | Не предусмотрено |
| **04.02.2022 (пятница)** |
| **Группа**  | **Время** | **Способ** | **Тема урока занятия**  | **Ресурс** | **Домашнее задание** |
|  1 а «Отважные» | 14.00 – 15.10  |  онлайн | ОФП. Комплекс упражнений для развития выносливости  | Занятие проводится на платформе Zoom | Не предусмотрено |
|  1 б «Отважные» | 15.25 – 16.35 | ОФП. Упражнения для развития силы | Занятие проводится на платформе Zoom | Не предусмотрено |
|  1 «Первая самбовка» | 16.50 – 18.00  | ОФП. Упражнения для развития силы | Занятие проводится на платформе Zoom | Не предусмотрено |
|  1 а «Путь к успеху» | 18.15 – 19.25  | ОФП. Комплекс упражнений для развития ловкости | Занятие проводится на платформе Zoom | Не предусмотрено |
|  1«Кремень» | 19.40 – 20.50  | ОФП. Комплекс упражнений для развития ловкости | Занятие проводится на платформе Zoom | Не предусмотрено |
|  **05.02.2022 (суббота)** |
| **Группа**  | **Время** | **Способ** | **Тема урока занятия**  | **Ресурс** | **Домашнее задание** |
|  1 а «Первая самбовка» | 11.50 – 13.00 | Онлайн | ОФП. Упражнения для развития силы | Занятие проводится на платформе Zoom | Не предусмотрено |