**Расписание занятий МБОУ ДО "ДЮСШ " с 20.04.2020-24.04.2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Отделение** | **Тренер-преподаватель** | **Номер контактного** **телефона** | **Этап спортивной подготовки** | **График консультаций** | **Способ** | **Тема занятий** | **Ресурс** |
| 1 | Вольная борьба  | БолтуновТимофей Русланович | 89644215658 | СОГ | С понедельника до пятницы  | Оффлайндистанционно | Броски подворотом. Захватом руки через плечо с передней подножкой.Перевороты накатом.Захватом руки на ключ и бедра«М.И.» и дальнего бедраКонкурс рисунков «Дети рисуют Победу» | WhatsApp |
| НП1 |
| НП3 |
| УТГ 2 |
| 2 | Мас-рестлинг | Прокопьев Егор Дмитриевич | 89244602257 | НП1 | С понедельника до пятницы | ОффлайнДистанционно | Воспитание выносливости. Развитие мышц спины. Атлетическая подготовка | WhatsApp |
| НП3 |
| УТГ 2 | Воспитание силовых качеств, Развитие мышц спины и ног, скоростное силовая подготовка, Атлетическая подготовка. Конкурс рисунков «Дети рисуют Победу» |
| 3 | Хапса5ай | Саввинов Дмитрий Олегович | 89142216462 | НП 1 | С понедельника до пятницы | ОффлайнДистанционно | Продергивание за руку с ложной атакой в ноги. | WhatsApp |
| НП 2 | Конкурс рисунков «Дети рисуют Победу» |
| 4 | Северное многоборье | Петров Виталий Петрович | 89627332892 |  НП - 1 | С понедельника по среду | ОффлайнДистанционно | Тройной прыжок Конкурс рисунков «Дети рисуют Победу» | WhatsApp |
| 5 | Настольныйтеннис | Абрамов Павел Дмитриевич | 89142374339 | НП 1 | С понедельника до пятницы | ОффлайнДистанционно  | Подача мяча без вращения. | WhatsApp |
| НП 3 | Свободная игра, удар ракеткой справа и слева. |
| УТГ 2 | Конкурс рисунков «Дети рисуют Победу» |

 **Выходные: суббота, воскресенье**

**Расписание занятий МБОУ ДО "ДЮСШ " с 13.04.2020-17.04.2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Отделение** | **Тренер-преподаватель** | **Номер контактного** **телефона** | **Этап спортивной подготовки** | **График консультаций** | **Способ** | **Тема занятий** | **Ресурс** |
| 1 | Вольная борьба  | БолтуновТимофей Русланович | 89644215658 | СОГ | С понедельника до пятницы  | Оффлайндистанционно | Броски поворотом «мельница». Захватом руки и одноименной ноги изнутриЗахватом руки на ключ и голениКроссворд "Известные спортсмены" | WhatsApp |
| НП1 |
| НП3 |
| УТГ 2 |
| 2 | Мас-рестлинг | Прокопьев Егор Дмитриевич | 89244602257 | НП1 | С понедельника до пятницы | ОффлайнДистанционно | Воспитание выносливости. Развитие мышц спины. Атлетическая подготовка | WhatsApp |
| НП3 |
| УТГ 2 | Воспитание силовых качеств, Развитие мышц спины и ног, скоростное силовая подготовка, Атлетическая подготовкаКроссворд "Известные спортсмены" |
| 3 | Хапса5ай | Саввинов Дмитрий Олегович | 89142216462 | НП 1 | С понедельника до пятницы | ОффлайнДистанционно | Контрольные схватки. | WhatsApp |
| НП 2 | Кроссворд "Известные спортсмены" |
| 4 | Северное многоборье | Петров Виталий Петрович | 89627332892 |  НП - 1 | С понедельника по среду | ОффлайнДистанционно | Прыжки на месте.Прыжки через скакалку (кол-во за 15 сек, 30 сек, 60 сек, 1 мин, за 1О мин.).Кроссворд "Известные спортсмены" | WhatsApp |
| 5 | Настольныйтеннис | Абрамов Павел Дмитриевич | 89142374339 | НП 1 | С понедельника до пятницы | ОффлайнДистанционно  | Удары срезкой справа | WhatsApp |
| НП 3 |  |
| УТГ 2 | Кроссворд "Известные спортсмены" |

**Выходные: суббота, воскресенье**

**Расписание занятий МБОУ ДО "ДЮСШ " с 27.04.2020-30.04.2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Отделение** | **Тренер-преподаватель** | **Номер контактного** **телефона** | **Этап спортивной подготовки** | **График консультаций** | **Способ** | **Тема занятий** | **Ресурс** |
| 1 | Вольная борьба  | БолтуновТимофей Русланович | 89644215658 | СОГ | С понедельника до пятницы  | Оффлайндистанционно | Броски наклоном. Захватом руки и туловища с подножкой.Захватом «М.И.» и туловищем сверху зацепом ноги стопой Конкурс«Лучшее проведение утренней гимнастики» | WhatsApp |
| НП1 |
| НП3 |
| УТГ 2 |
| 2 | Мас-рестлинг | Прокопьев Егор Дмитриевич | 89244602257 | НП1 | С понедельника до пятницы | ОффлайнДистанционно | Воспитание выносливости. Развитие мышц спины. Атлетическая подготовка | WhatsApp |
| НП3 |
| УТГ 2 | Воспитание силовых качеств, Развитие мышц спины и ног, скоростное силовая подготовка, Атлетическая подготовка |
| 3 | Хапса5ай | Саввинов Дмитрий Олегович | 89142216462 | НП 1 | С понедельника до пятницы | ОффлайнДистанционно | Проход в ноги с раскручиванием. | WhatsApp |
| НП 2 | Конкурс «Лучшее проведение утренней гимнастики» |
| 4 | Северное многоборье | Петров Виталий Петрович | 89627332892 |  НП - 1 | С понедельника по среду | ОффлайнДистанционно | Метания арканаОФП  | WhatsApp |
| 5 | Настольныйтеннис | Абрамов Павел Дмитриевич | 89142374339 | НП 1 | С понедельника до пятницы | ОффлайнДистанционно  | Удары срезкой слеваКонкурс «Лучшее проведение утренней гимнастики» | WhatsApp |
| НП 3 |
| УТГ 2 |

**Выходные: суббота, воскресенье**