Расписание занятий дистанционного обучения в объединениях физкультурно-спортивной направленности

(педагог дополнительного образования – Лемесев О.А.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Объединение | Дата и время проведения | Тема | Ресурс, задание |
| Витязь 1 гр. | 7.10  16.35 - 17.15 (10 мин перерыв)  17.25-17.45  12.10  15.00 – 15.40 (10 мин перерыв)  15.50-16.30 | Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.  Моральная, психологическая и физическая подготовка борца | Задание в группе социальной сети ВК |
| «Витязь» 2 гр. | 7.10  17.55-18.35 (10 мин перерыв)  18.45-19.05  12.10  16.35 - 17.15 (10 мин перерыв)  17.25-18.05 | Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.  Моральная, психологическая и физическая подготовка борца | Задание в группе социальной сети ВК |
| «Витязь» 3 гр. | 12.10  15.00 – 15.40 (10 мин перерыв)  15.50-16.30  16.10  10.30- 11.10(10 мин перерыв)  11.20-11.40 | Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.  Моральная, психологическая и физическая подготовка борца | Задание в группе социальной сети ВК |
| Атлант 1 гр. | .8.10  15.00 – 15.40 (10 мин перерыв)  15.50-16.10  12.10  18.10 – 18.50 (10 мин перерыв)  19.00-19.40 | Легкая атлетика.  Подвижные игры. | Задание в группе социальной сети ВК |
| Атлант 2 гр. | 8.12  16.15-16.55 (10 мин перерыв)  17.05-17.25  13.10  15.00 – 15.40 (10 мин перерыв)  15.50-16.30 | Легкая атлетика.  Подвижные игры. | Задание в группе социальной сети ВК |
| Атлант 3 гр. | 8.10  17.35-18.15(10 мин перерыв)  18.25-18.45  13.10  16.35 - 17.15 (10 мин перерыв)  17.25-18.05 | Легкая атлетика.  Подвижные игры. | Задание в группе социальной сети ВК |