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) 17.25-17.4512.10 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. | 7.1017.55-18.35 (10 мин перерыв)  18.45-19.0512.10 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) 15.50-16.3016.10 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) 15.50-16.1012.10 18.10 – 18.50 (10 мин перерыв)  19.00-19.40 | Легкая атлетика.Подвижные игры. | Задание в группе социальной сети ВК |
| Атлант 2 гр. | 8.1216.15-16.55 (10 мин перерыв) 17.05-17.2513.1015.00 – 15.40 (10 мин перерыв) 15.50-16.30 | Легкая атлетика.Подвижные игры. | Задание в группе социальной сети ВК |
| Атлант 3 гр. | 8.1017.35-18.15(10 мин перерыв) 18.25-18.4513.10 16.35 - 17.15 (10 мин перерыв) 17.25-18.05 | Легкая атлетика.Подвижные игры. | Задание в группе социальной сети ВК |