

Расписание
дистанционных (видео) занятий для обучающихся МАУ «СШОР №12»
тренера Нуриевой Алины Айратовны
на период с 06 по 12 апреля 2020 года

Группа	Часы	Дни недели						
		пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
НП-1	3	14.00-14.45	-	-	-	14.00-14.45	-	10.00-10.45
НП-2	4.30	17.40-18.25		13.30-14.15	13.30-14.15	-	14.00-14.30	11.40-12.25
НП-3	4.30	16.00-16.45		16.00-16.45		16.00-16.45	15.10-15.40	13.20-14.05

Расписание
дистанционных самостоятельных занятий
для обучающихся МАУ «СШОР № 12»
тренера Нуриевой Алины Айратовны
на период с 06 по 12 апреля 2020 года

группа	часы	Дни недели						
		пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
НП - 1	3	14.45-15.30	-	-	-	14.45-15.30	-	10.45-11.30
НП-2	4.30	18.25-19.10		14.15-15.00	14.15-15.00	-	14.30-14.45	12.25-13.10
НП-3	4.30	16.45-17.30		16.45-17.30		16.45-17.30	15.40-15.55	14.05-14.50

№ п/п	Ф.И.О педагога	Объединение/год обучения	Дата	Дистанционное задание	Форма контроля
1	Нуриева А. А.	ГНП 1 Спортивное ориентирование	6.04	<p>Общая физическая подготовка. Спортивная карта, масштаб карты. Компас и ориентирование карты.</p> <p>Комплекс упражнений № 1 по ОФП. До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).</p> <p>1.И.П. (исходное положение) – упор и лежа. Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола –2 подхода по 7 раз. (не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).</p> <p>2. И. П. – ноги на ширине плеч, приседание с выпрыгиванием -2 подхода по 10 раз.</p> <p>3. И.П. – лежа на спине руки на плечи, ноги полусогнуты в коленях. Сгибание и разгибание туловища (пресс)2х15раз.</p> <p>4. И.П. – лежа на животе руки вытянуты вперед локтями не касаемся пола, ноги, вместе не сгибая в коленном суставе выполняем упражнение «лодочка» 2х30 сек.</p> <p>5.И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища. Поднимание и опускание прямых ног –2х20 раз (таз не отрывать от пола).</p> <p>Ссылка:(видео урок 2) https://www.youtube.com/playlist?list=PLf3COLXLD4AIRNqSJaUUsYNO_UbdZws5u</p>	<p>Ответы на вопросы в WhatsApp</p>
			10.04	<p>Комплекс упражнений № 1 по ОФП. Дистанция, как она обозначается на карте и какие виды встречаются на соревнованиях.</p> <p>Ссылка: (видео урок 3) https://www.youtube.com/playlist?list=PLf3COLXLD4AIRNqSJaUUsYNO_UbdZws5u</p>	<p>Ответы на вопросы в WhatsApp</p>
			12.04	<p>Комплекс упражнений № 1 по ОФП. Виды дорог и троп, встречаемые на местности.</p> <p>Ссылка: (видео урок 4) https://www.youtube.com/playlist?list=PLf3COLXLD4AIRNqSJaUUsYNO_UbdZws5u</p>	<p>Ответы на вопросы в WhatsApp</p>

№ п/п	Ф.И.О педагога	Объединение/год обучения	Дата	Дистанционное задание	Форма контроля
1	Нуриева А. А.	ГНП 2 Спортивное ориентирование	6.04	<p>Общая физическая подготовка. Техника движения и преодоления дистанций.</p> <p>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</p> <p>До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).</p> <p>1.И.П. (исходное положение) – упор и лежа. Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола –2 подхода по 10 раз. (не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).</p> <p>2. И. П. – ноги на ширине плеч, приседание с выпрыгиванием -2 подхода по 20 раз.</p> <p>3. И.П. – лежа на спине руки на плечи, ноги полусогнуты в коленях. Сгибание и разгибание туловища (пресс)2х20раз.</p> <p>4. И.П. – лежа на животе руки вытянуты вперед локтями не касаемся пола, ноги, вместе не сгибая в коленном суставе выполняем упражнение «лодочка» 2х30 сек.</p> <p>5.И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища. Поднимание и опускание прямых ног – 2х30 раз (таз не отрывать от пола).</p> <p>Ссылка: https://www.youtube.com/watch?v=3fRAvEqStnA&t=4s</p>	Ответы на вопросы в WhatsApp
			8.04	<p>Общая физическая подготовка. Масштаб спортивных карт. Измерение и контроль расстояний.</p> <p>Выполняется комплекс упражнений № 1 по ОФП.</p> <p>Ссылка: http://oductik.moy.su/sayt/orientirovanie/3-sportivnaja-karta-masshtab-karty..pdfЗадания: https://drive.google.com/file/d/1zGsOjOOyJsclAr9ApvHkWkTgOxHJB2QL/view(тест 22)</p>	Ответы на тест в WhatsApp
			9.04	<p>Легенды контрольных пунктов. Знание пиктограмм.</p> <p>Ссылка: https://orient.nsk.ru/no-club/74-maps-legends-uslovnnye-znaki</p> <p>Задания: https://drive.google.com/file/d/1zGsOjOOyJsclAr9ApvHkWkTgOxHJB2QL/view(тест 37)</p>	Ответы на тест в WhatsApp

			11.0 4	<p>Общая физическая подготовка. Тактические действия на соревнованиях.</p> <p>Выполняется комплекс упражнений № 1 по ОФП.</p> <p>Ссылка: https://www.youtube.com/watch?v=IIRMNA2bmXU</p>	<p>Ответы на вопросы в WhatsApp</p>
			12.0 4	<p>Тактика спортивного ориентирования. Выбор пути движения.</p> <p>Посмотреть видео по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=emD_MAO-grs&feature=emb_rel_pause</p>	<p>Ответы на вопросы и задания в WhatsApp</p>

№ п/п	Ф.И.О педагога	Объединение/год обучения	Дата	Дистанционное задание	Форма контроля
1	Нуриева А. А.	ГНП 3 Спортивное ориентирование	6.04	<p>Общая физическая подготовка. Техника движения и преодоления дистанций.</p> <p>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</p> <p>До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).</p> <p>1.И.П. (исходное положение) – упор и лежа. Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола –2 подхода по 10 раз. (не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).</p> <p>2. И. П. – ноги на ширине плеч, приседание с выпрыгиванием -2 подхода по 20 раз.</p> <p>3. И.П. – лежа на спине руки на плечи, ноги полусогнуты в коленях. Сгибание и разгибание туловища (пресс)2х20раз.</p> <p>4. И.П. – лежа на животе руки вытянуты вперед локтями не касаемся пола, ноги, вместе не сгибая в коленном суставе выполняем упражнение «лодочка» 2х30 сек.</p> <p>5.И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища. Поднимание и опускание прямых ног – 2х30 раз (таз не отрывать от пола).</p> <p>Ссылка: https://www.youtube.com/watch?v=3fRAvEqStnA&t=4s</p>	Ответы на вопросы в WhatsApp
			8.04	<p>Общая физическая подготовка. Масштаб спортивных карт. Измерение и контроль расстояний.</p> <p>Выполняется комплекс упражнений № 1 по ОФП.</p> <p>Ссылка: http://oductik.moy.su/sayt/orientirovanie/3-sportivnaja-karta-masshtab-karty..pdfЗадания: https://drive.google.com/file/d/1zGsOjOOyJsclAr9ApvHkWkTgOxHJB2QL/view(тест 22)</p>	Ответы на тест в WhatsApp
			10.04	<p>Легенды контрольных пунктов. Знание пиктограмм.</p> <p>Ссылка: https://orient.nsk.ru/no-club/74-maps-legends-uslovnnye-znaki</p> <p>Задания: https://drive.google.com/file/d/1zGsOjOOyJsclAr9ApvHkWkTgOxHJB2QL/view(тест 37)</p>	Ответы на тест в WhatsApp

			11.0 4	<p>Общая физическая подготовка. Тактические действия на соревнованиях. Выполняется комплекс упражнений № 1 по ОФП. Ссылка: https://www.youtube.com/watch?v=IIRMNA2bmXU</p>	<p>Ответы на вопросы в WhatsApp</p>
			12.0 4	<p>Тактика спортивного ориентирования. Выбор пути движения. Посмотреть видео по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=emD_MAO-grs&feature=emb_rel_pause</p>	<p>Ответы на вопросы и задания в WhatsApp</p>