

Расписание  
 дистанционных (видео) занятий для обучающихся МАУ «СШОР №12»  
 тренера Осипова Сергея Владимировича  
 на период с 06 по 12 апреля 2020 года

Группа	Часы	Дни недели						
		пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
НП-1	3		14.30- 15.15		14.30- 15.15		14.30- 15.15	
НП-2	4		16.10- 16.55		16.10- 16.55		16.10- 16.55	12.25- 13.10
УТГ-1	4	16.00- 16.45		16.00- 16.45		16.00- 16.45		10.00- 10.45

Расписание  
 дистанционных самостоятельных занятий  
 для обучающихся МАУ «СШОР № 12»  
 тренера Осипова Сергея Владимировича  
 на период с 06 по 12 апреля 2020 года

группа	часы	Дни недели						
		пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
НП - 1	3		15.15- 16.00	-	15.15- 16.00		15.15- 16.00	
НП-2	5		16.55- 17.55		16.55- 17.55	-	16.55- 17.55	13.10- 13.55
УТГ-1	8	16.45- 18.15		16.45- 18.15		16.45- 18.15		10.45- 12.15

№ п/п	Ф.И.О педагога	Объединение/год обучения	Дата	Дистанционное задание	Форма контроля
1	Осипов С.В.	НП 1 Спортивное ориентирование	7.04	<p>Общая физическая подготовка. Спортивная карта, масштаб карты. Компас и ориентирование карты.</p> <p><b>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</b>  <b>До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы</b> (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)  <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLf3COLXLD4AIRNqSJaUUsYNO_UbdZws5u">https://www.youtube.com/playlist?list=PLf3COLXLD4AIRNqSJaUUsYNO_UbdZws5u</a></p>	<p>Ответы на вопросы в WhatsApp</p>
			9.04	<p><b>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</b>  Дистанция, как она обозначается на карте и какие виды встречаются на соревнованиях.</p> <p>Ссылка: (видео урок 3)  <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLf3COLXLD4AIRNqSJaUUsYNO_UbdZws5u">https://www.youtube.com/playlist?list=PLf3COLXLD4AIRNqSJaUUsYNO_UbdZws5u</a></p>	<p>Ответы на вопросы в WhatsApp</p>
			11.04	<p><b>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</b>  Виды дорог и троп, встречаемые на местности.</p> <p>Ссылка: (видео урок 4)  <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLf3COLXLD4AIRNqSJaUUsYNO_UbdZws5u">https://www.youtube.com/playlist?list=PLf3COLXLD4AIRNqSJaUUsYNO_UbdZws5u</a></p>	<p>Ответы на вопросы в WhatsApp</p>

№ п/п	Ф.И.О педагога	Объединение/год обучения	Дата	Дистанционное задание	Форма контроля
1	Осипов С. В.	НП 2 Спортивное ориентирование	7.04	<p>Общая физическая подготовка. Техника движения и преодоления дистанций.</p> <p><b>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</b></p> <p><b>До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы</b> (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:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3fRAvEqStnA&amp;t=4s">https://www.youtube.com/watch?v=3fRAvEqStnA&amp;t=4s</a></p>	Ответы на вопросы в WhatsApp
			9.04	<p>Общая физическая подготовка. Масштаб спортивных карт. Измерение и контроль расстояний.</p> <p><b>Выполняется комплекс упражнений № 1 по ОФП.</b></p> <p>Ссылка:  <a href="http://oductik.moy.su/sayt/orientirovanie/3-sportivnaja-karta-masshtab-karty..pdf">http://oductik.moy.su/sayt/orientirovanie/3-sportivnaja-karta-masshtab-karty..pdf</a>Задания:  <a href="https://drive.google.com/file/d/1zGsOjOOyJsclAr9ApvHkWkTgOxHJB2QL/view">https://drive.google.com/file/d/1zGsOjOOyJsclAr9ApvHkWkTgOxHJB2QL/view</a>(тест 22)</p>	Ответы на тест в WhatsApp
			11.04	<p>Легенды контрольных пунктов. Знание пиктограмм.</p> <p>Ссылка:  <a href="https://orient.nsk.ru/no-club/74-maps-legends-uslovnnye-znaki">https://orient.nsk.ru/no-club/74-maps-legends-uslovnnye-znaki</a></p> <p>Задания:  <a href="https://drive.google.com/file/d/1zGsOjOOyJsclAr9ApvHkWkTgOxHJB2QL/view">https://drive.google.com/file/d/1zGsOjOOyJsclAr9ApvHkWkTgOxHJB2QL/view</a>(тест 37)</p>	Ответы на тест в WhatsApp

			12.0 4	Общая физическая подготовка. Тактические действия на соревнованиях. <b>Выполняется комплекс упражнений № 1 по ОФП.</b> Ссылка: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IIRMNA2bmXU">https://www.youtube.com/watch?v=IIRMNA2bmXU</a>	Ответы на вопросы в WhatsApp
--	--	--	-----------	--	------------------------------

№ п/п	Ф.И.О педагога	Объединение/год обучения	Дата	Дистанционное задание	Форма контроля
1	Осипов С.В.	УТГ1 Спортивное ориентирование	6.04	<p>Общая физическая подготовка. Техника движения и преодоления дистанций.</p> <p><b>Комплекс упражнений № 1 по ОФП.</b></p> <p><b>До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы</b> (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:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3fRAvEqStnA&amp;t=4s">https://www.youtube.com/watch?v=3fRAvEqStnA&amp;t=4s</a></p>	Ответы на вопросы в WhatsApp
			8.04	<p>Общая физическая подготовка. Масштаб спортивных карт. Измерение и контроль расстояний.</p> <p><b>Выполняется комплекс упражнений № 1 по ОФП.</b></p> <p>Ссылка:  <a href="http://oductik.moy.su/sayt/orientirovanie/3-sportivnaja-karta-masshtab-karty..pdf">http://oductik.moy.su/sayt/orientirovanie/3-sportivnaja-karta-masshtab-karty..pdf</a>Задания:  <a href="https://drive.google.com/file/d/1zGsOjOOyJsclAr9ApvHkWkTgOxHJB2QL/view">https://drive.google.com/file/d/1zGsOjOOyJsclAr9ApvHkWkTgOxHJB2QL/view</a>(тест 22)</p>	Ответы на тест в WhatsApp
			10.04	<p>Легенды контрольных пунктов. Знание пиктограмм.</p> <p>Ссылка:  <a href="https://orient.nsk.ru/no-club/74-maps-legends-uslovnnye-znaki">https://orient.nsk.ru/no-club/74-maps-legends-uslovnnye-znaki</a></p> <p>Задания:  <a href="https://drive.google.com/file/d/1zGsOjOOyJsclAr9ApvHkWkTgOxHJB2QL/view">https://drive.google.com/file/d/1zGsOjOOyJsclAr9ApvHkWkTgOxHJB2QL/view</a>(тест 37)</p>	Ответы на тест в WhatsApp

			12.0 4	Общая физическая подготовка. Тактика спортивного ориентирования. Выбор пути движения. <b>Выполняется комплекс упражнений № 1 по ОФП.</b> Посмотреть видео по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=emD_MA0-grs&amp;feature=emb_rel_pause">https://www.youtube.com/watch?v=emD_MA0-grs&amp;feature=emb_rel_pause</a>	Ответы на вопросы в WhatsApp
--	--	--	-----------	---	------------------------------