РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В СП «ДЮСШ» В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ

С 8 ноября по 14 ноября 2021 г

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид спорта | Ф.И.О. тренера-преподавателя | Время | Способ | Тема занятия | Ресурс | Домашнее задание |
| Понедельник 8 ноября 2021 | | | | | | |
| Волейбол | Давыдкин И.С. | 16.00 – 16.30 | С использованием ЭОР | Прием и передача мяча снизу и сверху. Учебная игра. | Просмотр основной части занятия, РЭШ -  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1323/> | Не предусмотрено |
| Волейбол | Козаев Б.Р. | 18.10-18.40 | С использованием ЭОР | Изучение нападающего удара в волейболе | <https://www.youtube.com/watch?v=ATBl-kYwNn4> <https://youtu.be/zdRDG-sz2MA> | Не предусмотрено |
| Волейбол | Сиротинин Р.В. | 16.00-16.30 | С использованием ЭОР | Подводящие упражнения к нападающему удару | <https://us05web.zoom.us/j/89012846640?pwd=dldaMlgvTnZnSGJhV2hueDBIT0h3dz09>  <https://youtu.be/lnOF-T9mCL8> | Не предусмотрено |
| ОФП | Шидловский В.В. | 15.20-15.50 | С использованием ЭОР | Обучение технике высокого старта. | https://www.youtube.com/watch?v=s7C1s8agNHw  <https://youtu.be/zdRDG-sz2MA>  Он-лайн подключение в Zoom  Идентификатор персональной конференции 593 942 5809, код доступа 741958 | Не предусмотрено |
| Волейбол | Шидловский В.В. | 17.00-17.30 | С использованием ЭОР | Стойка игрока (исходные положения). | <https://clck.ru/SDbYs> <https://youtu.be/zdRDG-sz2MA> | Не предусмотрено |
| Волейбол | Тулигенов С.А. | 18.40-19.10 | С использованием ЭОР | Тактические действия в защите. | https://www.youtube.com/watch?v=mMhAnPcssm8 (разминка) <https://youtu.be/zdRDG-sz2MA> | Не предусмотрено |
| Баскетбол | Абдуллаев А.Т. | 17.00-17.30 | С использованием ЭОР | Комплексные упражнения  Упражнения на баланс и координацию | <https://youtu.be/tIPJobvszlk> <https://youtu.be/nb9TMosrkI8> | Не предусмотрено |
| Баскетбол | Баженов В.А. | 15.30-16.00 | С использованием ЭОР | Ведение мяча, тренировка | <https://youtu.be/S_AyYFD66is> | Не предусмотрено |
| Настольный теннис | Баженов В.А. | 17.15-17.45 | С использованием ЭОР | Подача с обратным вращением в теннисе | <https://youtu.be/2S_OkftVB78> | Не предусмотрено |
| Баскетбол | Баклыков В.А. | 16.00 – 16.30 | С использованием ЭОР | Баскетбол. Физическое совершенствование. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/> | Не предусмотрено |
| Баскетбол | Демихов С.С. | 17.00 – 17.30 | С использованием ЭОР | Перемещения без мяча в баскетболе | Выполнение урока на РЭШ: <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/>Просмотр видео: <https://youtu.be/Qvc8ScbQ16A>  <https://youtu.be/IngEKm4lTWY>… | Не предусмотрено |
| Баскетбол | Файзулин У.Г. | 18.00-18.30 | С использованием ЭОР | Совершенствование техники игры | <https://clck.ru/SMedE> <https://clck.ru/S83y7> | Не предусмотрено |
| Баскетбол | Губайдулин Т.Т. | 18.00-18.30 | С использованием ЭОР | Индивидуальные действия игроков в нападении. | <https://www.youtube.com/watch?v=tjEIREC6E0I> | Не предусмотрено |
| Баскетбол | Шеленцов А.В. | 17.00 – 17.30 | С использованием ЭОР | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника | Ссылка для подключения: <https://us04web.zoom.us/j/73411324713?pwd=K0YzUjM5aGY5MFpZakt4K1ZaQUdudz09><https://www.youtube.com/watch?v=nR4JtGh7E48> <https://www.youtube.com/watch?v=s1luneNbPjY>  <https://www.youtube.com/watch?v=fhl9oQriLCo> <https://www.youtube.com/watch?v=ostP-s-DBbI> | Не предусмотрено |
| Дзюдо | Куйбасов С.Г. | 17.05-17.35 | С использованием ЭОР | Упражнения СФП. Бросок через спину со стойки | Подключиться к конференции Zoom  <https://us05web.zoom.us/j/83104575298?pwd=dEl2TkNpb1pXZFFBeVExZGNlK0ZsZz09>  В случае отсутствия связи выполнить упражнения ОФП иОРУ | Не предусмотрено |
| Вторник 9 ноября 2021 | | | | | | |
| ОФП | Козаев Б.Р. | 18.10 – 18.40 | С использованием ЭОР | Изучение технике бега | <https://youtu.be/BBasVaYXFfw> <https://vk.com/video-30428125_456240214> | Не предусмотрено |
| ОФП | Устинов С.П. | 16.00-16.30 | С использованием ЭОР | ОРУ в парах. | <https://clck.ru/Xy8xp> | Не предусмотрено |
| Волейбол | Устинов С.П. | 17.30-18.00 | С использованием ЭОР | Стойка игрока (исходные положения). | <https://clck.ru/SDbYs> <https://youtu.be/zdRDG-sz2MA> | Не предусмотрено |
| ОФП | Шидловский В.В. | 15.20-15.50 | С использованием ЭОР | Обучение технике высокого старта. | https://www.youtube.com/watch?v=s7C1s8agNHw  <https://youtu.be/zdRDG-sz2MA>  Он-лайн подключение в Zoom  Идентификатор персональной конференции 593 942 5809, код доступа 741958 | Не предусмотрено |
| Волейбол | Шидловский В.В. | 17.00-17.30 | С использованием ЭОР | Стойка игрока (исходные положения). | <https://clck.ru/SDbYs> <https://youtu.be/zdRDG-sz2MA> | Не предусмотрено |
| Волейбол | Турбин В.В. | 18.10-18.40 | С использованием ЭОР | Разучивание нападающего удара (линия, диагональ) | <https://u.to/f7VnGg> | Не предусмотрено |
| Настольный теннис | Тулигенов С.А. | 15.00-15.30 | С использованием ЭОР | Развитие скоростной выносливости, быстроты | <https://youtu.be/9SR_Z5gsBBc> <https://vk.com/video-156911592_456239133> | Не предусмотрено |
| Волейбол | Салдаев В.И. | 17.00-17.30 | С использованием ЭОР | Передача мяча в парах, через сетку. Подача через сетку Игра «пионербол» | <https://us05web.zoom.us/j/89898885659?pwd=QWlnWXF1VmJKR01jUTBYbEJwZWVldz09> | Не предусмотрено |
| Настольный теннис | Абдуллаев А.Т. | 16.30-17.00 | С использованием ЭОР | СПФ: игровая двух-ходовка  Топ-спин в две точки | <https://youtu.be/12ZYtSkTmxc>  <https://youtu.be/YdQMZkx-6Fw> | Не предусмотрено |
| Футбол | Баклыков В.А. | 17.10-17.40 | С использованием ЭОР | Техника игры в футбол | <https://footbolno.ru/osnovy-texniki-vedeniya-myacha-v-futbole.html> <https://footbolno.ru/vse-kapitany-sbornoj-rossii-po-futbolu.html> | Не предусмотрено |
| Баскетбол | Панкратов А.Н. | 16.30 – 17.00 | С использованием ЭОР | Техника игры в баскетбол | <https://world-sport.org/games/basketball/technology/>  <https://world-sport.org/games/basketball/education_drill/> | Не предусмотрено |
| Футбол | Панкратов А.Н. | 18.00-18.30 | С использованием ЭОР | Техника игры в футбол | <https://footbolno.ru/osnovy-texniki-vedeniya-myacha-v-futbole.html> <https://footbolno.ru/vse-kapitany-sbornoj-rossii-po-futbolu.html> | Не предусмотрено |
| Настольный теннис | Файзулин У.Г. | 16.10-16.40 | С использованием ЭОР | Упражнения на развитие у детей координации движений | <https://clck.ru/SDm3G> <https://youtu.be/zdRDG-sz2MA> | Не предусмотрено |
| Баскетбол | Шеленцов А.В. | 17.00 – 17.30 | С использованием ЭОР | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника | Ссылка для подключения: <https://us04web.zoom.us/j/73411324713?pwd=K0YzUjM5aGY5MFpZakt4K1ZaQUdudz09><https://www.youtube.com/watch?v=nR4JtGh7E48> <https://www.youtube.com/watch?v=s1luneNbPjY>  <https://www.youtube.com/watch?v=fhl9oQriLCo> <https://www.youtube.com/watch?v=ostP-s-DBbI> | Не предусмотрено |
| ОФП | Минаев А.Н. | 18.00 – 18.30 | С использованием ЭОР | Упражнения на силу рук | <https://us05web.zoom.us/j/84656542292?pwd=QXIrMkhsNGFId1FINXYxd1lMOER1dz09>  <https://youtu.be/T1n8mcuJfeQ> | Не предусмотрено |
| Среда 10 ноября 2021 | | | | | | |
| Волейбол | Давыдкин И.С. | 16.00 – 16.30 | С использованием ЭОР | Прием и передача мяча снизу и сверху. Учебная игра. | Просмотр основной части занятия, РЭШ -  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1323/> | Не предусмотрено |
| Волейбол | Кривцов С.А. | 18.00-18.30 | С использованием ЭОР | Специальная физическая подготовка. Правила игры. Расстановка игроков. Передачи мяча сверху. | <https://www.youtube.com/watch?v=JZFDbWYWfR4> | Не предусмотрено |
| ОФП | Кривцов С.А. | 16.30-17.00 | С использованием ЭОР | Специальная физическая подготовка. | <https://www.youtube.com/watch?v=JZFDbWYWfR4> | Не предусмотрено |
| Волейбол | Давыдкина Г.Т. | 17.40-18.10 | С использованием ЭОР | Передача мяча сверху | <https://us05web.zoom.us/j/86821932731?pwd=cjg3Z1dmUENnR0JoZnhvbmxyY3EwQT09>  <https://youtu.be/GBmMf6CM1lw> | Не предусмотрено |
| ОФП | Давыдкина Г.Т. | 16.00-16.30 | С использованием ЭОР | Развитие скоростной выносливости, быстроты | <https://youtu.be/9SR_Z5gsBBc> <https://vk.com/video-156911592_456239133> | Не предусмотрено |
| Волейбол | Козаев Б.Р. | 18.10-18.40 | С использованием ЭОР | Изучение нападающего удара в волейболе | <https://www.youtube.com/watch?v=ATBl-kYwNn4> <https://youtu.be/zdRDG-sz2MA> | Не предусмотрено |
| Волейбол | Мустафина З.Я. | 13.50-14.20 | С использованием ЭОР | [Индивидуальные тактические действия в нападении, защите](javascript:void(0);) | <https://youtu.be/VLN_WHcjE2g> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/>  <https://vk.com/call/join/jMp57Ly3GnX1ks3J3Kp9W9SGjAWqavlr9goHZO78IPGFyYeBYNJS9R84KyJhvc6kc3azIumM0HCJhJHz4tv3OA>== | Не предусмотрено |
| Волейбол | Сиротинин Р.В. | 16.00-16.30 | С использованием ЭОР | Подводящие упражнения к нападающему удару | <https://us05web.zoom.us/j/89012846640?pwd=dldaMlgvTnZnSGJhV2hueDBIT0h3dz09>  <https://youtu.be/lnOF-T9mCL8> | Не предусмотрено |
| Волейбол | Сиротинин Р.В. | 17.50-18.20 | С использованием ЭОР | Передача мяча (сверху, снизу) | <https://us05web.zoom.us/j/89012846640?pwd=dldaMlgvTnZnSGJhV2hueDBIT0h3dz09> | Не предусмотрено |
| Волейбол | Шидловский В.В. | 15.20-15.50 | С использованием ЭОР | Тактические действия в защите. | <https://www.youtube.com/watch?v=ATBl-kYwNn4> (разминка) <https://youtu.be/zdRDG-sz2MA> | Не предусмотрено |
| Настольный теннис | Тулигенов С.А. | 15.00-15.30 | С использованием ЭОР | Развитие скоростной выносливости, быстроты | <https://youtu.be/9SR_Z5gsBBc> <https://vk.com/video-156911592_456239133> | Не предусмотрено |
| Волейбол | Емельянова С.Ю. | 16.00-16.30 | С использованием ЭОР | ОФП. Верхняя подача | <https://www.youtube.com/watch?v=uQzCl9xb2ms&feature=emb_logo> | Не предусмотрено |
| Баскетбол | Абдуллаев А.Т. | 17.00-17.30 | С использованием ЭОР | Комплексные упражнения  Упражнения на баланс и координацию | <https://youtu.be/tIPJobvszlk> <https://youtu.be/nb9TMosrkI8> | Не предусмотрено |
| Баскетбол | Абдуллаев А.Т. | 18.30-19.00 | С использованием ЭОР | Комплексные упражнения  Упражнения на баланс и координацию | <https://youtu.be/tIPJobvszlk> <https://youtu.be/nb9TMosrkI8> | Не предусмотрено |
| Баскетбол | Баженов В.А. | 15.30-16.00 | С использованием ЭОР | Ведение мяча, тренировка | <https://youtu.be/S_AyYFD66is> | Не предусмотрено |
| Баскетбол | Баженов В.А. | 16.20-16.50 | С использованием ЭОР | Передачи мяча в баскетболе | <http://www.youtube.com/watch?v=bJ1x6gK577c> | Не предусмотрено |
| Настольный теннис | Баженов В.А. | 17.15-17.45 | С использованием ЭОР | Подача с обратным вращением в теннисе | <https://youtu.be/2S_OkftVB78> | Не предусмотрено |
| Баскетбол | Баклыков В.А. | 16.00 – 16.30 | С использованием ЭОР | Баскетбол. Физическое совершенствование. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/> | Не предусмотрено |
| Баскетбол | Баклыков В.А. | 17.40-18.10 | С использованием ЭОР | Броски со средней дистанции. Передачи в движении в баскетболе. ОФП. | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=349107633111527483&reqid=1605875954973196-528837237029916207500154-vla1-2006&suggest_reqid=555313039160009686659963092186533&text=броски+в+баскетболе+со+средней+дистанции.гимнастика+общеразвивающие+упражнения+2+видео>  <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5475255777555737552&reqid=1606478948999184-1280835522356985691000154-vla1-2097&text=Гимнастика%2C+упражнения+для+развития+координации+и+равновесия>. | Не предусмотрено |
| Баскетбол | Демихов С.С. | 17.00 – 17.30 | С использованием ЭОР | Перемещения без мяча в баскетболе | Выполнение урока на РЭШ: <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/>Просмотр видео: <https://youtu.be/Qvc8ScbQ16A>  <https://youtu.be/IngEKm4lTWY>… | Не предусмотрено |
| Баскетбол | Файзулин У.Г. | 18.00-18.30 | С использованием ЭОР | Совершенствование техники игры | <https://clck.ru/SMedE> <https://clck.ru/S83y7> | Не предусмотрено |
| Дзюдо | Куйбасов С.Г. | 17.05-17.35 | С использованием ЭОР | Упражнения СФП. Бросок через спину со стойки | Подключиться к конференции Zoom  <https://us05web.zoom.us/j/83104575298?pwd=dEl2TkNpb1pXZFFBeVExZGNlK0ZsZz09>  В случае отсутствия связи выполнить упражнения ОФП иОРУ | Не предусмотрено |
| ОФП | Салдаева В.П. | 17.00-17.30 | С использованием ЭОР | Упражнения на силу ног | <https://us05web.zoom.us/j/84656542292?pwd=QXIrMkhsNGFId1FINXYxd1lMOER1dz09> | Не предусмотрено |
| ОФП | Эргашев Р.К. | 18.00 – 18.30 | С использованием ЭОР | Упражнения на силу рук | <https://us05web.zoom.us/j/84656542292?pwd=QXIrMkhsNGFId1FINXYxd1lMOER1dz09>  <https://youtu.be/T1n8mcuJfeQ> | Не предусмотрено |
| Четверг 11 ноября 2021 | | | | | | |
| ОФП | Козаев Б.Р. | 18.10 – 18.40 | С использованием ЭОР | Изучение технике бега | <https://youtu.be/BBasVaYXFfw> <https://vk.com/video-30428125_456240214> | Не предусмотрено |
| ОФП | Устинов С.П. | 16.00-16.30 | С использованием ЭОР | ОРУ в парах. | <https://clck.ru/Xy8xp> | Не предусмотрено |
| Волейбол | Устинов С.П. | 17.30-18.00 | С использованием ЭОР | Стойка игрока (исходные положения). | <https://clck.ru/SDbYs> <https://youtu.be/zdRDG-sz2MA> | Не предусмотрено |
| Волейбол | Мустафина З.Я. | 14.40-15.10 | С использованием ЭОР | Правила игры.  Нижняя и верхняя передачи. | <https://youtu.be/ihmSDA-rOjs> | Не предусмотрено |
| ОФП | Шидловский В.В. | 15.20-15.50 | С использованием ЭОР | Обучение технике высокого старта. | https://www.youtube.com/watch?v=s7C1s8agNHw  <https://youtu.be/zdRDG-sz2MA>  Он-лайн подключение в Zoom  Идентификатор персональной конференции 593 942 5809, код доступа 741958 | Не предусмотрено |
| Волейбол | Турбин В.В. | 18.10-18.40 | С использованием ЭОР | Разучивание нападающего удара (линия, диагональ) | <https://u.to/f7VnGg> | Не предусмотрено |
| Волейбол | Емельянова С.Ю. | 15.00-15.30 | С использованием ЭОР | ОФП. Верхняя подача | <https://www.youtube.com/watch?v=uQzCl9xb2ms&feature=emb_logo> | Не предусмотрено |
| Волейбол | Салдаев В.И. | 17.00-17.30 | С использованием ЭОР | Передача мяча в парах, через сетку. Подача через сетку Игра «пионербол» | <https://us05web.zoom.us/j/89898885659?pwd=QWlnWXF1VmJKR01jUTBYbEJwZWVldz09> | Не предусмотрено |
| Настольный теннис | Абдуллаев А.Т. | 16.30-17.00 | С использованием ЭОР | СПФ: игровая двух-ходовка  Топ-спин в две точки | <https://youtu.be/12ZYtSkTmxc>  <https://youtu.be/YdQMZkx-6Fw> | Не предусмотрено |
| Футбол | Баклыков В.А. | 17.10-17.40 | С использованием ЭОР | Техника игры в футбол | <https://footbolno.ru/osnovy-texniki-vedeniya-myacha-v-futbole.html> <https://footbolno.ru/vse-kapitany-sbornoj-rossii-po-futbolu.html> | Не предусмотрено |
| Баскетбол | Демихов С.С. | 17.00 – 17.30 | С использованием ЭОР | Перемещения без мяча в баскетболе | Выполнение урока на РЭШ: <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/>Просмотр видео: <https://youtu.be/Qvc8ScbQ16A>  <https://youtu.be/IngEKm4lTWY>… | Не предусмотрено |
| Настольный теннис | Файзулин У.Г. | 16.10-16.40 | С использованием ЭОР | Упражнения на развитие у детей координации движений | <https://clck.ru/SDm3G> <https://youtu.be/zdRDG-sz2MA> | Не предусмотрено |
| Баскетбол | Губайдулин Т.Т. | 18.00-18.30 | С использованием ЭОР | Индивидуальные действия игроков в нападении. | <https://www.youtube.com/watch?v=tjEIREC6E0I> | Не предусмотрено |
| Плавание | Савельева А.А. | 18.00-18.30 | С использованием ЭОР | Изучение техники кроль | <https://www.youtube.com/watch?v=SfAYLoODLxU> | Не предусмотрено |
| ОФП | Салдаева В.П. | 17.00-17.30 | С использованием ЭОР | Упражнения на силу ног | <https://us05web.zoom.us/j/84656542292?pwd=QXIrMkhsNGFId1FINXYxd1lMOER1dz09> | Не предусмотрено |
| ОФП | Эргашев Р.К. | 18.00 – 18.30 | С использованием ЭОР | Упражнения на силу рук | <https://us05web.zoom.us/j/84656542292?pwd=QXIrMkhsNGFId1FINXYxd1lMOER1dz09>  <https://youtu.be/T1n8mcuJfeQ> | Не предусмотрено |
| ОФП | Минаев А.Н. | 18.00 – 18.30 | С использованием ЭОР | Упражнения на силу рук | <https://us05web.zoom.us/j/84656542292?pwd=QXIrMkhsNGFId1FINXYxd1lMOER1dz09>  <https://youtu.be/T1n8mcuJfeQ> | Не предусмотрено |
| Пятница 12 ноября 2021 | | | | | | |
| Волейбол | Давыдкин И.С. | 16.00 – 16.30 | С использованием ЭОР | Прием и передача мяча снизу и сверху. Учебная игра. | Просмотр основной части занятия, РЭШ - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1323/> | Не предусмотрено |
| Волейбол | Кривцов С.А. | 18.00-18.30 | С использованием ЭОР | Общая физическая подготовка. Правила игры. Игровые зоны. Передачи мяча сверху. Подача мяча. | <https://youtu.be/SCyOdlOKqQA> |  |
| ОФП | Кривцов С.А. | 16.30-17.00 | С использованием ЭОР | Специальная физическая подготовка. | <https://www.youtube.com/watch?v=JZFDbWYWfR4> | Не предусмотрено |
| Волейбол | Давыдкина Г.Т. | 17.40-18.10 | С использованием ЭОР | Прием мяча снизу | <https://us05web.zoom.us/j/86821932731?pwd=cjg3Z1dmUENnR0JoZnhvbmxyY3EwQT09>  <https://youtu.be/UjfILGcBxFI> | Не предусмотрено |
| ОФП | Давыдкина Г.Т. | 16.00-16.30 | С использованием ЭОР | Развитие физических качеств и ловкости | <https://vk.com/video-98176162_456239816>  <https://vk.com/video-166426783_456239074> | Не предусмотрено |
| Волейбол | Тулигенов С.А. | 18.40-19.10 | С использованием ЭОР | Тактические действия в защите. | https://www.youtube.com/watch?v=mMhAnPcssm8 (разминка) <https://youtu.be/zdRDG-sz2MA> | Не предусмотрено |
| ОФП | Салдаев В.И. | 15.00-15.30 | С использованием ЭОР | Упражнения на силу ног | <https://us05web.zoom.us/j/84656542292?pwd=QXIrMkhsNGFId1FINXYxd1lMOER1dz09> | Не предусмотрено |
| Баскетбол | Баженов В.А. | 15.30-16.00 | С использованием ЭОР | Ведение мяча, тренировка | <https://youtu.be/S_AyYFD66is> | Не предусмотрено |
| Баскетбол | Баженов В.А. | 16.50-17.20 | С использованием ЭОР | Передачи мяча в баскетболе | <http://www.youtube.com/watch?v=bJ1x6gK577c> | Не предусмотрено |
| Баскетбол | Панкратов А.Н. | 16.30 – 17.00 | С использованием ЭОР | Техника игры в баскетбол | <https://world-sport.org/games/basketball/technology/>  <https://world-sport.org/games/basketball/education_drill/> | Не предусмотрено |
| Футбол | Панкратов А.Н. | 18.00-18.30 | С использованием ЭОР | Техника игры в футбол | <https://footbolno.ru/osnovy-texniki-vedeniya-myacha-v-futbole.html> <https://footbolno.ru/vse-kapitany-sbornoj-rossii-po-futbolu.html> | Не предусмотрено |
| Баскетбол | Шеленцов А.В. | 17.00 – 17.30 | С использованием ЭОР | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника | Ссылка для подключения: <https://us04web.zoom.us/j/73411324713?pwd=K0YzUjM5aGY5MFpZakt4K1ZaQUdudz09><https://www.youtube.com/watch?v=nR4JtGh7E48> <https://www.youtube.com/watch?v=s1luneNbPjY>  <https://www.youtube.com/watch?v=fhl9oQriLCo> <https://www.youtube.com/watch?v=ostP-s-DBbI> | Не предусмотрено |
| Плавание | Савельева А.А. | 18.00-18.30 | С использованием ЭОР | Изучение техники кроль | <https://www.youtube.com/watch?v=SfAYLoODLxU> | Не предусмотрено |
| Суббота 13 ноября 2021 | | | | | | |
| ОФП | Салдаев В.И. | 10.00-10.30 | С использованием ЭОР | Упражнения на силу ног | <https://us05web.zoom.us/j/84656542292?pwd=QXIrMkhsNGFId1FINXYxd1lMOER1dz09> | Не предусмотрено |
| Плавание | Салдаев В.И. | 12.00-12.30 | С использованием ЭОР | Изучение техники кроль | <https://www.youtube.com/watch?v=SfAYLoODLxU> | Не предусмотрено |
| Воскресенье 14 ноября 2021 | | | | | | |
| Плавание | Салдаев В.И. | 12.00-12.30 | С использованием ЭОР | Изучение техники кроль | <https://www.youtube.com/watch?v=SfAYLoODLxU> | Не предусмотрено |