Расписание учебных занятий и заданий для дистанционного обучения занимающихся в отделении самбо.

Для самостоятельных тренировок в домашних условиях предлагаются занятия ОФП (выполнение упражнений для развития разных групп мышц), а так же теоретические сведения с помощью видео по ссылкам.

Педагог дополнительного образования Болезин Сергей Анатольевич

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата согласно расписания | СОГ 1 | | СОГ 2 | | СОГ 3 |
| 01.04 | конспект занятия 1 СОГ 1  видео: <https://www.youtube.com/watch?v=g9Y5DaEMI3U> | | |  |  |
| 02.04 |  | | | конспект занятия 1 СОГ 2  видео: <https://www.youtube.com/watch?v=g9Y5DaEMI3U> | конспект занятия 1 СОГ 3  видео: <https://www.youtube.com/watch?v=g9Y5DaEMI3U> |
| 03.04 | конспект занятия 1 СОГ 1  видео: <https://www.youtube.com/watch?v=g9Y5DaEMI3U> | | |  |  |
| 04.04 |  | | | конспект занятия 1 СОГ 2  видео: <https://www.youtube.com/watch?v=g9Y5DaEMI3U> | конспект занятия 1 СОГ 3  видео: <https://www.youtube.com/watch?v=g9Y5DaEMI3U> |
| 05.04 |  | | |  |  |
| 06.04 | конспект занятия 1 СОГ 1  видео: <https://www.youtube.com/watch?v=g9Y5DaEMI3U> | | |  |  |
| 07.04 |  | | | конспект занятия 1 СОГ 2  видео: <https://www.youtube.com/watch?v=g9Y5DaEMI3U> | видео: [https://www.youtube.com/watch?v=g9Y5DaEMI3U HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=g9Y5DaEMI3Uконспект" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=g9Y5DaEMI3U HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=g9Y5DaEMI3Uконспект"конспект" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=g9Y5DaEMI3Uконспект"конспект](https://www.youtube.com/watch?v=g9Y5DaEMI3Uконспект) занятия 1 СОГ 3 |
| 08.04 | конспект занятия 1 СОГ 1  видео: <https://www.youtube.com/watch?v=g9Y5DaEMI3U> | | |  |  |
| 09.04 |  | | | конспект занятия 1 СОГ 2  видео: <https://www.youtube.com/watch?v=g9Y5DaEMI3U> | конспект занятия 1 СОГ 3 |
| 10.04 | конспект занятия 1 СОГ 1  видео: <https://www.youtube.com/watch?v=g9Y5DaEMI3U> | | |  |  |
| 11.04 |  | | | конспект занятия 1 СОГ 2  видео: <https://www.youtube.com/watch?v=g9Y5DaEMI3U> | конспект занятия 1 СОГ 3  видео: <https://www.youtube.com/watch?v=g9Y5DaEMI3U> |
| 12.04 |  | | |  |  |
| 13.04 | конспект занятия 2 СОГ 1  Видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=n7NdXMqlgKE> | | |  |  |
| 14.04 | |  | конспект занятия 2 СОГ 2  Видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=n7NdXMqlgKE> | | конспект занятия 2 СОГ 3  Видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=n7NdXMqlgKE> |
| 15.04 | | конспект занятия 2 СОГ 1  Видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=n7NdXMqlgKE> |  | |  |
| 16.04 | |  | конспект занятия 2 СОГ 2  Видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=n7NdXMqlgKE> | | конспект занятия 2 СОГ 3  Видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=n7NdXMqlgKE> |
| 17.04 | | конспект занятия 2 СОГ 1  Видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=n7NdXMqlgKE> |  | |  |
| 18.04 | |  | конспект занятия 2 СОГ 2  Видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=n7NdXMqlgKE> | | конспект занятия 2 СОГ 3  Видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=n7NdXMqlgKE> |
| 19.04 | |  |  | |  |
| 20.04 | | конспект занятия 2 СОГ 1  Видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=n7NdXMqlgKE> |  | |  |
| 21.04 | |  | конспект занятия 2 СОГ 2  Видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=n7NdXMqlgKE> | | конспект занятия 2 СОГ 3  Видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=n7NdXMqlgKE> |
| 22.04 | | конспект занятия 2 СОГ 1  видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=up9nUWGWQkE> |  | |  |
| 23.04 | |  | конспект занятия 3 СОГ 2  видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=up9nUWGWQkE> | | конспект занятия 3 СОГ 3  видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=up9nUWGWQkE> |
| 24.04 | | конспект занятия 3 СОГ 1  видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=up9nUWGWQkE> |  | |  |
| 25.04 | |  | конспект занятия 3 СОГ 2  видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=up9nUWGWQkE> | | конспект занятия 3 СОГ 3  видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=up9nUWGWQkE> |
| 26.04 | |  |  | |  |
| 27.04 | | конспект занятия 3 СОГ 1  видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=up9nUWGWQkE> |  | |  |
| 28.04 | |  | конспект занятия 3 СОГ 2  видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=up9nUWGWQkE> | | конспект занятия 3 СОГ 3  видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=up9nUWGWQkE> |
| 29.04 | | конспект занятия 3 СОГ 1  видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=up9nUWGWQkE> |  | |  |
| 30.04 | |  | конспект занятия 3 СОГ 2  видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=up9nUWGWQkE> | | конспект занятия 3 СОГ 3  видео:  <https://www.youtube.com/watch?v=up9nUWGWQkE> |

Карточка №1



Карточка №2



Карточка №3



Карточка №4



Карточка №5

