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

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

Стародубов Анатолий Николаевич

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата согласно расписания | СОГ 1 | СОГ 2 | СОГ 3 |
| 13.04 |  | Разминка для суставов «карточка №1»Общефизическая подготовка «карточка 3»Просмотреть видео<https://www.youtube.com/watch?v=dJJ92gvMrbg> |  |
| 14.04 | Разминка «Карточка 4»Общефизическая подготовка «карточка 3»Просмотреть видео<https://www.youtube.com/watch?v=C66mOHXfmY0> и выучить правила. |  |  |
| 15.04 | Разминка «Карточка 4»Общефизическая подготовка «карточка 3»Просмотреть видео<https://www.youtube.com/watch?v=C66mOHXfmY0> и повторить правила. |  |  |
| 16.04 |  | Разминка для суставов «карточка №1»Общефизическая подготовка «карточка 3»Просмотреть видео<https://www.youtube.com/watch?v=VHEsBlETf00>Обратить особое внимание на передвижения по площадке и движение ног. |  |
| 17.04 | Разминка «Карточка 1»Общефизическая подготовка «карточка 3»Просмотреть видео<https://www.youtube.com/watch?v=vFT4LkFC_VE> и <https://www.youtube.com/watch?v=1ey8OQs3Fm4> выучить правила. | Разминка для суставов «карточка №1»Общефизическая подготовка «карточка 3»Просмотреть видео<https://www.youtube.com/watch?v=4ih4u5bU0Cc&list=TLPQMTYwNDIwMjCM_9_Hrp_CzQ&index=2> Обратить особое внимание на передвижения по площадке и взаимозаменяемость под сеткой. |  |
| 18.04 |   |   |  |
| 20.04 |   | Разминка «Карточка 4»Общефизическая подготовка «карточка 3»Просмотреть видео<https://www.youtube.com/watch?v=IbsU6uR_GnA> и обратить внимание на разброс волана по корту. |  |
| 21.04 | Разминка для суставов «карточка №1»Общефизическая подготовка «карточка 3»Просмотреть видеоРазминка для суставов «карточка №1»Общефизическая подготовка «карточка 3»Просмотреть видеоРазминка для суставов «карточка №1»Общефизическая подготовка «карточка 3»Просмотреть видео<https://www.youtube.com/watch?v=IbsU6uR_GnA> |  |  |
| 22.04 | Разминка для суставов «карточка №1»Общефизическая подготовка «карточка 3»Просмотреть видео<https://www.youtube.com/watch?v=rKuFQVSbOug> |  | -  |
| 23.04 | - | Разминка для суставов «карточка №1»Общефизическая подготовка «карточка 3»Просмотреть видео<https://www.youtube.com/watch?v=rKuFQVSbOug> | - |
| 24.04 | Разминка для суставов «карточка №4»Общефизическая подготовка «карточка 3»Просмотреть видео<https://www.youtube.com/watch?v=rKuFQVSbOug> | Разминка «Карточка 4»Общефизическая подготовка «карточка 3»Просмотреть видео<https://www.youtube.com/watch?v=BDFafqskt7k> и обратить внимание на разброс волана по корту. |  |
| 25.04 |  |  |  |
| 27.04 | Разминка для суставов «карточка №1»Общефизическая подготовка «карточка 3»Просмотреть видео<https://www.youtube.com/watch?v=rKuFQVSbOug> |  |  |
| 28.04 |  | Разминка для суставов «карточка №1»Общефизическая подготовка «карточка 3»Просмотреть видео<https://www.youtube.com/watch?v=rKuFQVSbOug> |  |
| 29.04 |  | Разминка для суставов «карточка №1»Общефизическая подготовка «карточка 3»Просмотреть видео<https://www.youtube.com/watch?v=rKuFQVSbOug> |  |
| 30.04 | Разминка для суставов «карточка №1»Общефизическая подготовка «карточка 3»Просмотреть видео<https://www.youtube.com/watch?v=1qRLetUVq4Y> |  |  |

Карточка №1



Карточка №2



Карточка №3



Карточка №4



Карточка №5

