

**Ежедневное РАСПИСАНИЕ  
тренировочных занятий «Онлайн Лето2020»  
на 22.06.2020г.**

**Группа Профи «Дзюдо» (тренер - преподаватель Короватый В.В.)**

Время	Мероприятие	Онлайн подключения	С использованием ЭОР	При отсутствии технических возможностей
9.00 - 9.10	Утренняя переключка	Онлайн подключение через Скайп или ZOOM	Переключка в групповых чатах (через мессенджер)	Переключка по телефону (звонок или смс)
9.10-9.30	Зарядка	На платформе ZOOM	Перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UmhBh1b-_oo">https://www.youtube.com/watch?v=UmhBh1b-_oo</a>	Выполните комплекс упражнений №1
9.30 - 9.40	Дайджест - новости	Онлайн подключение через Скайп или ZOOM	Изучите информацию, размещенную в сообществах	Прослушайте голосовое сообщение в групповых чатах (через мессенджер)
9.40-10.20	Завтрак			
10.20 – 11.00	Свободное время			
11.00-11.40	<u>Тренировочное занятие:</u> Дзюдотека	Подключитесь к конференции на платформе ZOOM за 5 минут до начала тренировки	Перейдите по ссылке: <a href="https://vk.com/club113746066">https://vk.com/club113746066</a>	Изучите размещенную в группах информацию
11.50-12.30				
12.30 – 13.00	Свободное время			
13.00 – 14.00	Обед			
14.00 – 16.00	<u>Воспитательное мероприятие смены:</u> Итоги акции «Свеча Памяти»	Подведение итогов акции. Выслать фото для дальнейшего размещения в группе.		
в течение дня	<u>Досуговое мероприятие сообщества:</u> «Олимпиада 2012»	Перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4As0e4de-rI">https://www.youtube.com/watch?v=4As0e4de-rI</a>		
<b>Группа Новичок «Дзюдо» (тренер - преподаватель Короватый В.В.)</b>				
Время	Мероприятие	Онлайн подключения	С использованием ЭОР	При отсутствии технических возможностей

9.00 - 9.10	Утренняя переключка	Онлайн подключение через Скайп или ZOOM	Переключка в групповых чатах (через мессенджер)	Переключка по телефону (звонок или смс)
9.10-9.30	Зарядка	На платформе ZOOM	Перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UmhBh1b-oo">https://www.youtube.com/watch?v=UmhBh1b-oo</a>	Выполните комплекс упражнений №1
9.30 - 9.40	Дайджест - новости	Онлайн подключение через Скайп или ZOOM	Изучите информацию, размещенную в сообществах	Прослушайте голосовое сообщение в групповых чатах (через мессенджер)
9.40-10.20	Завтрак			
10.20 – 11.00	Свободное время			
11.00-11.40	Тренировочное занятие: Дзюдотека	Перейдите по ссылке: <a href="https://vk.com/club113746066">https://vk.com/club113746066</a>		Изучите размещенную в группах информацию
11.50-12.30		Подключитесь к конференции на платформе ZOOM за 5 минут до начала тренировки		
12.30 – 13.00	Свободное время			
13.00 – 14.00	Обед			
14.00 – 16.00	Воспитательное мероприятие смены: Итоги акции «Свеча Памяти»	Подведение итогов акции. Выслать фото для дальнейшего размещения в группе.		
в течение дня	Досуговое мероприятие сообщества: «Олимпиада 2012»	Перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4As0e4de-rl">https://www.youtube.com/watch?v=4As0e4de-rl</a>		

**Ежедневное РАСПИСАНИЕ  
тренировочных занятий «Онлайн Лето2020»  
на 23.06.2020г.**

<b>Группа Профи «Дзюдо» (тренер - преподаватель Короватый В.В.)</b>				
<b>Время</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Онлайн подключения</b>	<b>С использованием ЭОР</b>	<b>При отсутствии технических возможностей</b>
9.00 - 9.10	Утренняя переключка	Онлайн подключение через Скайп или ZOOM	Переключка в групповых чатах (через мессенджер)	Переключка по телефону (звонок или смс)
9.10-9.30	Зарядка	На платформе	Перейдите по ссылке:	Выполните комплекс

		ZOOM	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=UmhBh1b-oo">https://www.youtube.com/watch?v=UmhBh1b-oo</a>	упражнений №1
9.30 - 9.40	Дайджест - новости	Онлайн подключение через Скайп или ZOOM	Изучите информацию, размещенную в сообществах	Прослушайте голосовое сообщение в групповых чатах (через мессенджер)
9.40-10.20	Завтрак			
10.20 – 11.00	Свободное время			
11.00-11.40	<u>Тренировочное занятие:</u> Увеличение мобильности дзюдоиста	Подключитесь к конференции на платформе ZOOM за 5 минут до начала тренировки	Исучите размещенную в группах информацию	
11.50-12.30		Перейдите по ссылке: <a href="https://vk.com/club113746066">https://vk.com/club113746066</a>		
12.30 – 13.00	Свободное время			
13.00 – 14.00	Обед			
14.00 – 16.00	<u>Досуговое мероприятие сообщества:</u> Моё дзюдо	Переходим по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oAzVuZiLcIge">https://www.youtube.com/watch?v=oAzVuZiLcIge</a>		
в течение дня	<u>Воспитательное мероприятие смены:</u> Акция «Спортсмены - Олимпийцы - Участники ВОВ»	Пришлите фото с краткой биографией в группу «Дзюдо»		
<b>Группа Новичок «Дзюдо» (тренер - преподаватель Короватый В.В.)</b>				
<b>Время</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Онлайн подключения</b>	<b>С использованием ЭОР</b>	<b>При отсутствии технических возможностей</b>
9.00 - 9.10	Утренняя переключка	Онлайн подключение через Скайп или ZOOM	Переключка в групповых чатах (через мессенджер)	Переключка по телефону (звонок или смс)
9.10-9.30	Зарядка	На платформе ZOOM	Перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UmhBh1b-oo">https://www.youtube.com/watch?v=UmhBh1b-oo</a>	Выполните комплекс упражнений №1
9.30 - 9.40	Дайджест - новости	Онлайн подключение через Скайп или ZOOM	Изучите информацию, размещенную в сообществах	Прослушайте голосовое сообщение в групповых чатах (через мессенджер)
9.40-10.20	Завтрак			
10.20 – 11.00	Свободное время			

11.00-11.40	<u>Тренировочное занятие:</u> Увеличение мобильности дзюдоиста	Перейдите по ссылке: <a href="https://vk.com/club113746066">https://vk.com/club113746066</a>	Изучите размещенную в группах информацию
11.50-12.30		Подключитесь к конференции на платформе ZOOM за 5 минут до начала тренировки	
12.30 – 13.00	Свободное время		
13.00 – 14.00	Обед		
14.00 – 16.00	<u>Досуговое мероприятие сообщества:</u> Моё дзюдо	Переходим по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oAzVuZiLcIge">https://www.youtube.com/watch?v=oAzVuZiLcIge</a>	
в течение дня	<u>Воспитательное мероприятие смены:</u> Акция «Спортсмены - Олимпийцы - Участники ВОВ»	Пришлите фото с краткой биографией в группу «Дзюдо»	

**Ежедневное РАСПИСАНИЕ  
тренировочных занятий «Онлайн Лето2020»  
на 25.06.2020г.**

<i>Группа Профи «Дзюдо» (тренер - преподаватель Короватый В.В.)</i>				
Время	Мероприятие	Онлайн подключения	С использованием ЭОР	При отсутствии технических возможностей
9.00 - 9.10	Утренняя переключка	Онлайн подключение через Скайп или ZOOM	Переключка в групповых чатах (через мессенджер)	Переключка по телефону (звонок или смс)
9.10-9.30	Зарядка	На платформе ZOOM	Перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UmhBhlb-oo">https://www.youtube.com/watch?v=UmhBhlb-oo</a>	Выполните комплекс упражнений №1
9.30 - 9.40	Дайджест - новости	Онлайн подключение через Скайп или ZOOM	Изучите информацию, размещенную в сообществах	Прослушайте голосовое сообщение в групповых чатах (через мессенджер)
9.40-10.20	Завтрак			
10.20 – 11.00	Свободное время			

11.00-11.40	<u>Тренировочное занятие:</u> Повышение выносливости	Подключитесь к конференции на платформе ZOOM за 5 минут до начала тренировки	Изучите размещенную в группах информацию	
11.50-12.30		Перейдите по ссылке: <a href="https://vk.com/club113746066">https://vk.com/club113746066</a>		
12.30 – 13.00	Свободное время			
13.00 – 14.00	Обед			
14.00 – 16.00	<u>Досуговое мероприятие сообщества:</u> Супер броски дзюдо	Перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ST-X5hpARXo">https://www.youtube.com/watch?v=ST-X5hpARXo</a>		
в течение дня	<u>Воспитательное мероприятие смены:</u> Интерактивные экскурсии «Панорама Победы»	Перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TuNDF6jqst4">https://www.youtube.com/watch?v=TuNDF6jqst4</a>		
<b>Группа Новичок «Дзюдо» (тренер - преподаватель Короватый В.В.)</b>				
Время	Мероприятие	Онлайн подключения	С использованием ЭОР	При отсутствии технических возможностей
9.00 - 9.10	Утренняя переключка	Онлайн подключение через Скайп или ZOOM	Переключка в групповых чатах (через мессенджер)	Переключка по телефону (звонок или смс)
9.10-9.30	Зарядка	На платформе ZOOM	Перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UmhBhlb-oo">https://www.youtube.com/watch?v=UmhBhlb-oo</a>	Выполните комплекс упражнений №1
9.30 - 9.40	Дайджест - новости	Онлайн подключение через Скайп или ZOOM	Изучите информацию, размещенную в сообществах	Прослушайте голосовое сообщение в групповых чатах (через мессенджер)
9.40-10.20	Завтрак			
10.20 – 11.00	Свободное время			
11.00-11.40	<u>Тренировочное занятие:</u> Повышение выносливости	Перейдите по ссылке: <a href="https://vk.com/club113746066">https://vk.com/club113746066</a>	Изучите размещенную в группах информацию	
11.50-12.30		Подключитесь к конференции на платформе ZOOM за 5 минут до начала тренировки		
12.30 – 13.00	Свободное время			
13.00 – 14.00	Обед			
14.00 – 16.00	<u>Досуговое мероприятие</u>	Перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ST-X5hpARXo">https://www.youtube.com/watch?v=ST-X5hpARXo</a>		

	сообщества: Супер броски дзюдо	
в течение дня	<u>Воспитательное мероприятие смены:</u> Интерактивные экскурсии «Панорама Победы»	Перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TuNDF6jqst4">https://www.youtube.com/watch?v=TuNDF6jqst4</a>

**Ежедневное РАСПИСАНИЕ  
тренировочных занятий «Онлайн Лето2020»  
на 26.06.2020г.**

<i>Группа Профи «Дзюдо» (тренер - преподаватель Короватый В.В.)</i>				
Время	Мероприятие	Онлайн подключения	С использованием ЭОР	При отсутствии технических возможностей
9.00 - 9.10	Утренняя переключка	Онлайн подключение через Скайп или ZOOM	Переключка в групповых чатах (через мессенджер)	Переключка по телефону (звонок или смс)
9.10-9.30	Зарядка	На платформе ZOOM	Перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UmhBh1b-oo">https://www.youtube.com/watch?v=UmhBh1b-oo</a>	Выполните комплекс упражнений №1
9.30 - 9.40	Дайджест - новости	Онлайн подключение через Скайп или ZOOM	Изучите информацию, размещенную в сообществах	Прослушайте голосовое сообщение в групповых чатах (через мессенджер)
9.40-10.20	Завтрак			
10.20 – 11.00	Свободное время			
11.00-12.30	<u>Тренировочное занятие:</u> Для чего дзюдоисту быть гибким?	Подключитесь к конференции на платформе ZOOM за 5 минут до начала тренировки	Перейдите по ссылке: <a href="https://vk.com/club113746066">https://vk.com/club113746066</a>	Изучите размещенную в группах информацию
11.00-12.30				
12.30 – 13.00	Свободное время			
13.00 – 14.00	Обед			
в течение дня	<u>Досуговое мероприятие:</u> 10 лучших дзюдоистов	Переходим по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LDt_eMOCUuY">https://www.youtube.com/watch?v=LDt_eMOCUuY</a>		

	всех времен			
14.00 – 16.00	<u>Воспитательное мероприятие смены:</u> Старт акции «Спорт против наркотиков»	Нарисуйте плакат, отражающий ваше негативное отношение к наркотикам. Пришлите фото плаката в группу «Дзюдо»		
<b>Группа Новичок «Дзюдо» (тренер - преподаватель Короватый В.В.)</b>				
Время	Мероприятие	Онлайн подключения	С использованием ЭОР	При отсутствии технических возможностей
9.00 - 9.10	Утренняя переключка	Онлайн подключение через Скайп или ZOOM	Переключка в групповых чатах (через мессенджер)	Переключка по телефону (звонок или смс)
9.10-9.30	Зарядка	На платформе ZOOM	Перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UmhBh1b-oo">https://www.youtube.com/watch?v=UmhBh1b-oo</a>	Выполните комплекс упражнений №1
9.30 - 9.40	Дайджест - новости	Онлайн подключение через Скайп или ZOOM	Изучите информацию, размещенную в сообществах	Прослушайте голосовое сообщение в групповых чатах (через мессенджер)
9.40-10.20	Завтрак			
10.20 – 11.00	Свободное время			
11.00-12.30	<u>Тренировочное занятие:</u> Для чего дзюдоисту быть гибким?	Перейдите по ссылке: <a href="https://vk.com/club113746066">https://vk.com/club113746066</a>		Изучите размещенную в группах информацию
11.00-12.30		Подключитесь к конференции на платформе ZOOM за 5 минут до начала тренировки		
12.30 – 13.00	Свободное время			
13.00 – 14.00	Обед			
в течение дня	<u>Досуговое мероприятие:</u> 10 лучших дзюдоистов всех времен	Переходим по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LDt_eMOCUuY">https://www.youtube.com/watch?v=LDt_eMOCUuY</a>		
14.00 – 16.00	<u>Воспитательное мероприятие смены:</u> Старт акции «Спорт против наркотиков»	Нарисуйте плакат, отражающий ваше негативное отношение к наркотикам. Пришлите фото плаката в группу «Дзюдо»		