

**Расписание дистанционных занятий для обучающихся 6-11 классов МБУ ДО "ДЮСШ № 4" г.о. Самара**

Название отделения/детского объединения	Ф.И.О. педагога	Группа, год обучения (инструмент/предмет для ДШИ)	Время занятия	Тема занятия	Способ*	Ресурсы**
<b>Физкультурно-спортивная направленность</b>						
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
Тхэквондо	Криушина М.В.	УТ	16.00-16.30	выполнение базовой программной техники	Онлайн-занятия (zoom), при невозможности подключения -офлайн (разбор в группе вайбер)	ZOOM,Вайбер, ВК <a href="https://vk.com/dussh4samara?w=wall-154150140_525">https://vk.com/dussh4samara?w=wall-154150140_525</a>
Тхэквондо	Карзанова А.В.	НП	15.00-15.30	выполнение базовой программной техники	Онлайн-занятия (zoom), при невозможности подключения -офлайн (разбор в группе вк)	приложение ZOOM <a href="https://vk.com/dussh4samara?w=wall-154150140_524">https://vk.com/dussh4samara?w=wall-154150140_524</a>
Тхэквондо	Трофимова В.А.	НП	16.30-17.00	теоретическая подготовка (общие вопросы тхэквондо ГТФ)	Онлайн-занятия (zoom), при невозможности подключения -офлайн (разбор в инстаграмм)	приложение zoom, вк, инстаграмм <a href="https://vk.com/dussh4samara?w=wall-154150140_537">https://vk.com/dussh4samara?w=wall-154150140_537</a>
Тхэквондо	Берков В.В.	УТ	18.00-18.30	Месячник безопасности теретическая подготовка	тестирование (разбор в группе вайбер)	Zoom, Вайбер, вк <a href="https://onlinetestpad.com/hpukfer3h2uey">https://onlinetestpad.com/hpukfer3h2uey</a>
Тхэквондо	Баранов Н.И.	НП	14.00-14.30	выполнение базовой программной техники	Онлайн-занятия, тестирование, при невозможности подключения -офлайн (разбор в группе вайбер)	<a href="https://onlinetestpad.com/hm5lue2sw6m/wдо_зелёного_пояса">https://onlinetestpad.com/hm5lue2sw6m/wдо_зелёного_пояса</a>
Тхэквондо	Мамашев С.С.	НП	15.30-16.00	Формальные комплексы	Онлайн-занятия, тестирование, при невозможности подключения -офлайн (разбор в группе вайбер)	<a href="https://onlinetestpad.com/hofvnc33y272">https://onlinetestpad.com/hofvnc33y272</a>
Вольная борьба	Леонтьев Н.А.	УТ	18.30-19.00	теоретическая подготовка (общие вопросы по вольной борьбе)	тестирование (разбор в группе вк)	приложение zoom, вайбер, вк <a href="http://onlinetestpad.com/ru/test/234200-test-po-volno..">http://onlinetestpad.com/ru/test/234200-test-po-volno..</a>
<b>ВТОРНИК</b>						
Тхэквондо	Криушина М.В.	УТ	16.00-16.30	Месячник безопасности теретическая подготовка	Онлайн-занятия, тестирование, (разбор в группе вайбер)	<a href="https://onlinetestpad.com/hpukfer3h2uey">https://onlinetestpad.com/hpukfer3h2uey</a>
Тхэквондо	Хомякова А.В.	НП	14.30-15.00	Месячник безопасности теретическая подготовка	Онлайн-занятия, тестирование, (разбор в группе вайбер)	<a href="https://onlinetestpad.com/hpukfer3h2uey">https://onlinetestpad.com/hpukfer3h2uey</a>
Тхэквондо	Карзанова А.В.	НП	15.00-15.30	Месячник безопасности теретическая подготовка	Онлайн-занятия, тестирование (разбор в группе вк и вайбер)	<a href="https://onlinetestpad.com/hpukfer3h2uey">https://onlinetestpad.com/hpukfer3h2uey</a>
Тхэквондо	Трофимова В.А.	НП	16.30-17.00	Месячник безопасности теретическая подготовка	Онлайн-занятия, тестирование (разбор в группе вк и вайбер)	Приложение Zoom, вайбер вк <a href="https://onlinetestpad.com/hpukfer3h2uey">https://onlinetestpad.com/hpukfer3h2uey</a>
Тхэквондо	Берков В.В.	УТ	18.00-18.30	подготовка к соревнованиям. правила	Онлайн-занятия, тестирование (разбор в группе вк и вайбер)	Тест на знания правил тхэквондо ВТФ. Теоретическая подготовка к соревнованиям. - Пройти онлайн тест   Online Test Pad
Тхэквондо	Баранов Н.И.	НП	14.30-15.00	Месячник безопасности теретическая подготовка	Онлайн-занятия, тестирование, (разбор в группе вайбер)	<a href="https://onlinetestpad.com/hpukfer3h2uey">https://onlinetestpad.com/hpukfer3h2uey</a>
Тхэквондо	Мамашев С.С.	НП	15.00-15.30	ОФП	Офлайн-занятия (разбор в группе вайбер)	<a href="https://vk.com/dussh4samara?w=wall-154150140_574">https://vk.com/dussh4samara?w=wall-154150140_574</a>
Вольная борьба	Леонтьев Н.А.	УТ	18.00-18.30	просмотр видеофильма	обсуждение фильма в группе вайбер	<a href="https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FNbBDN421ED4&amp;post=158448034_470&amp;el=snippet">https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FNbBDN421ED4&amp;post=158448034_470&amp;el=snippet</a>
Лыжные гонки	Дорошин Г.В.	УТ	15.00-15.30	техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	Онлайн-занятия, тестирование, (разбор в группе вайбер)	<a href="https://onlinetestpad.com/ru/test/231197-tekhnika-bez..">https://onlinetestpad.com/ru/test/231197-tekhnika-bez..</a>
Лыжные гонки	Дорошин И.Б.	НП	16.00-16.30	техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	Онлайн-занятия, тестирование, (разбор в группе вайбер)	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке тест - Пройти онлайн тест   Online Test Pad
Лыжные гонки	Дорошина И.Б.	УТ	15.00-15.30	техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	Онлайн-занятия, тестирование, (разбор в группе вайбер)	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке тест - Пройти онлайн тест   Online Test Pad
Лыжные гонки	Дорошина Т.Г.	НП	16.00-16.30	техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	Онлайн-занятия, тестирование, (разбор в группе вайбер)	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке тест - Пройти онлайн тест   Online Test Pad
Лыжные гонки	Кулакова Е.А.	НП	17.30-18.00	подготовка лыж	Онлайн-занятия, тестирование, (разбор в группе вайбер)	Лыжные гонки. Подготовка лыж. - Пройти онлайн тест   Online Test Pad
<b>Среда</b>						
Тхэквондо	Криушина М.В.	УТ	16.00-16.30	Теоретические основы Тхэквондо ВТФ	Онлайн-занятия, при невозможности подключения -офлайн (разбор в группе вайбер)	Теоретические основы Тхэквондо ВТФ <a href="https://onlinetestpad.com">onlinetestpad.com</a>
Тхэквондо	Карзанова А.В.	НП	15.00-15.30	ОФП	Офлайн-занятия (разбор в группе вайбер)	<a href="https://vk.com/dussh4samara?w=wall-154150140_574">https://vk.com/dussh4samara?w=wall-154150140_574</a>
Тхэквондо	Трофимова В.А.	НП	16.30-17.00	подготовка к соревнованиям. правила	Онлайн-занятия, тестирование (разбор в группе вк и вайбер)	Тест на знания правил тхэквондо ВТФ. Теоретическая подготовка к соревнованиям. - Пройти онлайн тест   Online Test Pad
Тхэквондо	Берков В.В.	УТ	18.00-18.30	Отработка хьенги	Онлайн-занятия, при невозможности подключения -офлайн (разбор в группе вк)	<a href="https://instagram.com/club_nika_samara?igshid=1f547bt">ps://instagram.com/club_nika_samara?igshid=1f547bt</a>
Тхэквондо	Баранов Н.И.	НП	14.00-14.30	ОФП	Офлайн-занятия (разбор в группе вайбер)	<a href="https://vk.com/dussh4samara?w=wall-154150140_574">https://vk.com/dussh4samara?w=wall-154150140_574</a>
Тхэквондо	Мамашев С.С.	НП	15.30-16.00	ОФП	Офлайн-занятия (разбор в группе вайбер)	<a href="https://instagram.com/taekwondo163?igshid=lu4pcrrezmrl">https://instagram.com/taekwondo163?igshid=lu4pcrrezmrl</a>
Вольная борьба	Леонтьев Н.А.	НП	18.00-18.30	Месячник безопасности теретическая подготовка	Онлайн-занятия, тестирование, (разбор в группе вайбер)	<a href="https://onlinetestpad.com/hpukfer3h2uey">https://onlinetestpad.com/hpukfer3h2uey</a>
Вольная борьба	Леонтьев Н.А.	УТ	18.30-19.00	Месячник безопасности теретическая подготовка	Онлайн-занятия, тестирование, (разбор в группе вайбер)	<a href="https://onlinetestpad.com/hpukfer3h2uey">https://onlinetestpad.com/hpukfer3h2uey</a>
Лыжные гонки	Кулакова Е.А.	НП	17.30-18.00	Лыжный спорт, экипировка, виды, дисциплины.	Онлайн- тестирование, при невозможности подключения	<a href="https://onlinetestpad.com/ru/test/38707-ly">https://onlinetestpad.com/ru/test/38707-ly</a>
Лыжные гонки	Дорошин Г.В.	УТ	15.00-15.30			
Лыжные гонки	Дорошина И.Б.	УТ	15.00-15.30			
Лыжные гонки	Дорошина Т.Г.	НП	16.00-16.30			
Черлидинг	Стороженкова Т.С.	НП	15.30-16.00	Как быстро растянуться? Растягиваем бок.	выполнение упражнений офлайн, обсуждение в группе вк	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=5IPM3J0EPiw&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=5IPM3J0EPiw&amp;feature=youtu.be</a>
<b>четверг</b>						
Тхэквондо	Криушина М.В.	УТ	16.00-16.30	отработка техники	офлайн - занятие (разбор в группе вайбер)	<a href="https://vk.com/dussh4samara?w=wall-154150140_525">https://vk.com/dussh4samara?w=wall-154150140_525</a>
Тхэквондо	Хомякова А.В.	НП	14.30-15.00	комплекс упражнений по ОФП	офлайн - занятие (разбор в группе вайбер)	<a href="https://vk.com/dussh4samara?w=wall-154150140_514">https://vk.com/dussh4samara?w=wall-154150140_514</a>
Тхэквондо	Карзанова А.В.	НП	15.00-15.30	растяжка, СФП	офлайн - занятие (разбор в группе вайбер)	<a href="https://vk.com/dussh4samara?w=wall-154150140_524">https://vk.com/dussh4samara?w=wall-154150140_524</a>
Тхэквондо	Трофимова В.А.	НП	16.30-17.00	терминология ударных техник	Онлайн-занятия, тестирование (разбор в группе вк)	Общие вопросы тхэквондо ГТФ - Пройти онлайн тест   Online Test Pad
Тхэквондо	Берков В.В.	УТ	18.00-18.30	терминология ударных техник	Онлайн-занятия, тестирование (разбор в группе вайбер)	Общие вопросы тхэквондо ГТФ - Пройти онлайн тест   Online Test Pad

Тхэквондо	Мамашев С.С.	НП	15.00-15.30	Месячник безопасности теретическая подготовка	Онлайн-занятия, тестирование (разбор в группе вк и вайбер)	<a href="https://onlinetestpad.com/hpukfer3h2uev">https://onlinetestpad.com/hpukfer3h2uev</a>
Вольная борьба	Леонтьев Н.А.	УТ	18.00-18.30	анализ соревнований	просмотр видео, разбор в группе вайбер	<a href="https://youtu.be/-I5YXXHkp5w">https://youtu.be/-I5YXXHkp5w</a>
Лыжные гонки	Дорошин Г.В.	УТ	15.00-15.30	Виды коньковых ходов, основные ошибки	офлайн-занятие (разбор в группе вайбер)	<a href="https://drive.google.com/file/d/1BpowLTMv0yqEXze40KqX1ujDSTzz4j_L/view?usp=drivesdk">https://drive.google.com/file/d/1BpowLTMv0yqEXze40KqX1ujDSTzz4j_L/view?usp=drivesdk</a>
Лыжные гонки	Дорошин И.Б.	НП	16.00-16.30		офлайн-занятие (разбор в группе вайбер)	<a href="https://drive.google.com/file/d/1BuiyyBDS_d6dsxpYpHHmJabKGj_YYzNv/view?usp=drivesdk">https://drive.google.com/file/d/1BuiyyBDS_d6dsxpYpHHmJabKGj_YYzNv/view?usp=drivesdk</a>
Лыжные гонки	Дорошина И.Б.	УТ	15.00-15.30		офлайн-занятие (разбор в группе вайбер)	<a href="https://drive.google.com/file/d/1Bx6mb2YcNok49x3EULJq6R_ehtnvzn9i/view?usp=drivesdk">https://drive.google.com/file/d/1Bx6mb2YcNok49x3EULJq6R_ehtnvzn9i/view?usp=drivesdk</a>
Лыжные гонки	Дорошина Т.Г.	НП	16.00-16.30		офлайн-занятие (разбор в группе вайбер)	<a href="https://drive.google.com/file/d/1C0m955Czo8J5NH50sG7iL7tnz4AFROR/view?usp=drivesdk">https://drive.google.com/file/d/1C0m955Czo8J5NH50sG7iL7tnz4AFROR/view?usp=drivesdk</a>
Лыжные гонки	Кулакова Е.А.	НП	17.30-18.00		офлайн-занятие (разбор в группе вайбер)	<a href="https://drive.google.com/file/d/1CA1qGLTCy_rE7R4rePDQT6JfOxMKeoKc/view?usp=drivesdk">https://drive.google.com/file/d/1CA1qGLTCy_rE7R4rePDQT6JfOxMKeoKc/view?usp=drivesdk</a>
Черлидинг	Стороженкова Т.С.	НП	15.30-16.00	Месячник безопасности теретическая подготовка	Онлайн-занятия, тестирование, (разбор в группе вайбер)	<a href="https://onlinetestpad.com/hpukfer3h2uev">https://onlinetestpad.com/hpukfer3h2uev</a>
<b>пятница</b>						
Тхэквондо	Криушина М.В.	УТ	16.00-16.30	Отработка пхумсе	офлайн - занятие (разбор в группе вайбер)	<a href="https://t.me/tkhwondo_vtf_djusc4">ТЭМП. ТХЭКВОНДО ВТФ. ДЮСШ 4. (vk.com)</a>
Тхэквондо	Карзанова А.В.	НП	15.00-15.30	Отработка пхумсе	офлайн - занятие (разбор в группе вайбер)	<a href="https://t.me/tkhwondo_vtf_djusc4">ТЭМП. ТХЭКВОНДО ВТФ. ДЮСШ 4. (vk.com)</a>
Тхэквондо	Баранов Н.И.	НП	14.00-14.30	Отработка пхумсе	офлайн - занятие (разбор в группе вайбер)	<a href="https://t.me/tkhwondo_vtf_djusc4">ТЭМП. ТХЭКВОНДО ВТФ. ДЮСШ 4. (vk.com)</a>
Тхэквондо	Мамашев С.С.	НП	15.30-16.00	Отработка пхумсе	офлайн - занятие (разбор в группе вайбер)	<a href="https://t.me/tkhwondo_vtf_djusc4">ТЭМП. ТХЭКВОНДО ВТФ. ДЮСШ 4. (vk.com)</a>
Вольная борьба	Леонтьев Н.А.	НП	18.00-18.30	ОФП в домашних условиях	офлайн - занятие (разбор в группе вайбер)	<a href="https://instagram.com/wrestlingsamara?igshid=jjfpvo4i..">https://instagram.com/wrestlingsamara?igshid=jjfpvo4i..</a>
Вольная борьба	Леонтьев Н.А.	УТ	18.30-19.00	бросковая техника	просмотр видео, разбор в группе вайбер	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=QRCsm9dzH">Вольная борьба. Броски Кочерга, Вертушка, Мельница Иваницкого / Дневник ММА - YouTube</a>
Лыжные гонки	Дорошин Г.В.	УТ	15.00-15.30	имитация конького хода	офлайн-занятие (разбор в группе вайбер)	<a href="https://drive.google.com/file/d/1BuiyyBDS_d6dsxpYpHHmJabKGj_YYzNv/view?usp=drivesdk">https://drive.google.com/file/d/1BuiyyBDS_d6dsxpYpHHmJabKGj_YYzNv/view?usp=drivesdk</a>
Лыжные гонки	Дорошина И.Б.	УТ	15.00-15.30	имитация конького хода	офлайн-занятие (разбор в группе вайбер)	<a href="https://drive.google.com/file/d/1Bx6mb2YcNok49x3EULJq6R_ehtnvzn9i/view?usp=drivesdk">https://drive.google.com/file/d/1Bx6mb2YcNok49x3EULJq6R_ehtnvzn9i/view?usp=drivesdk</a>
Лыжные гонки	Дорошина И.Б.	НП	16.00-16.30	имитация конького хода	офлайн-занятие (разбор в группе вайбер)	<a href="https://drive.google.com/file/d/1C0m955Czo8J5NH50sG7iL7tnz4AFROR/view?usp=drivesdk">https://drive.google.com/file/d/1C0m955Czo8J5NH50sG7iL7tnz4AFROR/view?usp=drivesdk</a>
Лыжные гонки	Дорошина Т.Г.	НП	16.00-16.30	имитация конького хода	офлайн-занятие (разбор в группе вайбер)	<a href="https://drive.google.com/file/d/1CA1qGLTCy_rE7R4rePDQT6JfOxMKeoKc/view?usp=drivesdk">https://drive.google.com/file/d/1CA1qGLTCy_rE7R4rePDQT6JfOxMKeoKc/view?usp=drivesdk</a>
Черлидинг	Стороженкова Т.С.	НП	15.30-16.00	Развитие гибкости, СФП	выполнение упражнений офлайн, обсуждение в группе вк	<a href="https://m.youtube.com/watch?v=QR-csm9dzH">https://m.youtube.com/watch?v=QR-csm9dzH</a>
<b>суббота</b>						
Тхэквондо	Хомякова А.В.	НП	11.30-12.00	ОФП в домашних условиях	выполнение упражнений офлайн, обсуждение в группе вк	<a href="https://www.facebook.com/wall-172114414_215">com/wall-172114414_215</a>
Лыжные гонки	Кулакова Е.А.	НП	12.30-13.00	Гимнастические упражнения	выполнение упражнений офлайн, обсуждение в группе вк	<a href="https://us04web.zoom.us/j/803811479?pwd=M0VYZkIhXhYe..">https://us04web.zoom.us/j/803811479?pwd=M0VYZkIhXhYe..</a>
Лыжные гонки	Дорошин Г.В.	НП	10.00-10.30	Гимнастические упражнения	выполнение упражнений офлайн, обсуждение в группе вк	<a href="https://vk.com/sportklub_lyzhnye_trenirovki">Спортклуб Лыжные тренировки (vk.com)</a>
Лыжные гонки	Дорошин Г.В.	УТ	10.30-11.00	Гимнастические упражнения	выполнение упражнений офлайн, обсуждение в группе вк	<a href="https://vk.com/sportklub_lyzhnye_trenirovki">Спортклуб Лыжные тренировки (vk.com)</a>
Лыжные гонки	Дорошина И.Б.	НП	10.00-10.30	Гимнастические упражнения	выполнение упражнений офлайн, обсуждение в группе вк	<a href="https://vk.com/sportklub_lyzhnye_trenirovki">Спортклуб Лыжные тренировки (vk.com)</a>
Лыжные гонки	Дорошина И.Б.	УТ	10.30-11.00	Гимнастические упражнения	выполнение упражнений офлайн, обсуждение в группе вк	<a href="https://vk.com/sportklub_lyzhnye_trenirovki">Спортклуб Лыжные тренировки (vk.com)</a>
Лыжные гонки	Дорошина Т.Г.	НП	10.00-10.30	Гимнастические упражнения	выполнение упражнений офлайн, обсуждение в группе вк	<a href="https://vk.com/sportklub_lyzhnye_trenirovki">Спортклуб Лыжные тренировки (vk.com)</a>
Лыжные гонки	Дорошина Т.Г.	НП	11.00-11.30	Гимнастические упражнения	выполнение упражнений офлайн, обсуждение в группе вк	<a href="https://vk.com/sportklub_lyzhnye_trenirovki">Спортклуб Лыжные тренировки (vk.com)</a>
В случае отсутствия возможности использования указанных ресурсов обращаться по телефону заместитель директора по учебно-воспитательной работе Иванова Ольга Александровна						89874491664