|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Кружок: | САМБО | Педагог: | НЕМКОВ НИКИТА СЕРГЕЕВИЧ |
| Задание на период с | 16.11.2020 | по | 22.11.2020 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **группа** | **Тема** | **Задание** | **Ресурсы /** **Он-лайн урок**  | **Контроль** | **Консультация** |
| по e-mail (адрес/время) | в группе (тел./время) |
| Группа ОУ 1-2 год обучения; БУ 3-4 год обучения; БУ 5 год обучения. | 17.11.2020Падение с опорой на руки.Атака, контратака. | ТТМ (40 мин.) – имитация бросков в стойке без жгута, подвороты со жгутом.- отхват;- подсад;Растяжка (7 мин.)Восстановления дыхания или душ (10 минуты). | Гугл класс (https://classroom.google.com/c/MjA1MDI4Njk2MDMy/a/MzQ0OTIzODM1Mzha/details) | Самоконтроль | nik.nemkov2016@yandex.ruпнд - птнc 9.00 до 14.00 | Телефон: 8-910-990-77-80;ВК:https://vk.com/id59709196пн - птc 9.00 до 14.00 |
| Группа ОУ 1-2 год обучения; БУ 3-4 год обучения; БУ 5 год обучения. | 19.11.2020Падение с опорой на ноги. Подсечки и броски. | ТТМ (80 минут) – имитация бросков в стойке без жгута, со жгутом.- бросок обратным захватом одной ноги;- бросок обратным захватом двух ног;- подхваты; | Гугл класс (https://classroom.google.com/c/MjA1MDI4Njk2MDMy/a/MzQ0OTIzODM1Mzha/details) | Самоконтроль | nik.nemkov2016@yandex.ruпнд - птнc 9.00 до 14.00 | Телефон: 8-910-990-77-80;ВК:https://vk.com/id59709196пн - птc 9.00 до 14.00 |
| Группа ОУ 1-2 год обучения; БУ 3-4 год обучения; БУ 5 год обучения. | 21.11.2020Падение с приземлением на колени.Техника борьбы в стойке. | ТТМ (60 минут) – имитация бросков в стойке без жгута, со жгутом.- бросок через спину;- бросок «мельница»;- бросок «вертушка» через грудь; | 14.00Занятия на zoom<https://zoom.us/><https://us04web.zoom.us/j/6421408264?pwd=dXUxRThhdzBpSElvbGx0YVhUUE8vQT09#success>Индификатор: 642 140 8264Пароль: 6pB5RV  | Самоконтроль | nik.nemkov2016@yandex.ruпнд - птнc 9.00 до 14.00 | Телефон: 8-910-990-77-80;ВК:https://vk.com/id59709196пн - птc 9.00 до 14.00 |