|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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. | 17.11.2020  Падение 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.ru  пнд - птн  c 9.00 до 14.00 | Телефон: 8-910-990-77-80;  ВК:  https://vk.com/id59709196  пн - пт  c 9.00 до 14.00 |
| Группа ОУ 1-2 год обучения; БУ 3-4 год обучения; БУ 5 год обучения. | 19.11.2020  Падение 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.ru  пнд - птн  c 9.00 до 14.00 | Телефон: 8-910-990-77-80;  ВК:  https://vk.com/id59709196  пн - пт  c 9.00 до 14.00 |
| Группа ОУ 1-2 год обучения; БУ 3-4 год обучения; БУ 5 год обучения. | 21.11.2020  Падение 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; | 14.00  Занятия на zoom  <https://zoom.us/>  <https://us04web.zoom.us/j/6421408264?pwd=dXUxRThhdzBpSElvbGx0YVhUUE8vQT09#success>  Индификатор:  642 140 8264  Пароль: 6pB5RV | Самоконтроль | nik.nemkov2016@yandex.ru  пнд - птн  c 9.00 до 14.00 | Телефон: 8-910-990-77-80;  ВК:  https://vk.com/id59709196  пн - пт  c 9.00 до 14.00 |