

Расписание занятий МБУ ДО ДЮСШ № 16 г.о. Самара

Название детского объединения	Ф.И.О. тренера - преподавателя	Группа	Время занятия	Тема занятия	Способ	Ресурс
Физкультурно - спортивная направленность						
14.12 ПОНЕДЕЛЬНИК						
Киокусинкай	Гяч М.Ю.	УТ 4 (1)	09.00-12.00	Работа над ошибками при выполнении кихона на 8 кю	отправка видео файлов	https://banktestov.ru/test/356
		УТ 4(2)	17.00-20.00	Работа над ошибками при выполнении кихона на 8 кю	отправка видео файлов	http://aikido-msk.ru/obuchenie/video-obuchenie/program-8kyu-6-kyu
Киокусинкай	Плетнев В.В.	НП 2	17.00-19.00	Базовые стойки кекусинкай. Способы перемещения	Скайп. Отправка аудио и видео файлов	https://onlinetestpad.com/ru/testview/228704-test-na-znaniya-pravil-tkhekvondo-vtf-teoreticheskaya-podgotovka-k-sorevnov
		УТ 1	19.00-21.00	Выполнение базовой техники на месте.Методики отработки	Скайп. Отправка аудио и видео файлов	http://aikido-msk.ru/obuchenie/video-obuchenie/program-8kyu-6-kyu
Айкидо	Завьялов Е.Ю.	УТ 2	8.30-10.30	Удар ёкоменучи	отправка видео файлов, изучение теории	https://aikido18.ru/
		УТ 4	18.00-21.00	Удар ёкоменучи	отправка видео файлов, изучение теории	https://aikido18.ru/
		НП-1	13.00-15.00	Общая характеристика спортивной тренировки. СФП	отправка видео файлов, изучение теории	https://onlinetestpad.com/ru/testview/228704-test-na-znaniya-pravil-tkhekvondo-vtf-teoreticheskaya-podgotovka-k-sorevnov

Тхэквондо	Бочков С.Н.	УТ-3	15.30.-17.30	Общая характеристика спортивной тренировки. СФП	отправка видео файлов, изучение теории	https://onlinetestpad.com/ru/testview/228704-test-na-znaniya-pravil-tkhekvondo-vtf-teoreticheskaya-podgotovka-k-sorevnov
		УТ-2	18.00-21.00	Общая характеристика спортивной тренировки. СФП	отправка видео файлов, изучение теории	https://onlinetestpad.com/ru/testview/228704-test-na-znaniya-pravil-tkhekvondo-vtf-teoreticheskaya-podgotovka-k-sorevnov
Тхэквондо	Понякшин Д.А.	СОГ 1	16.30-18.30	ОФП, СФП, растяжка	отправка аудио и видео файлов	https://onlinetestpad.com/ru/test/228367-obshhie-voprosy-tkhekvondo-gtf
		НП 2(1)	14.30-16.30	Удар ногой “доллэ чаги”	отправка аудио и видео файлов	https://onlinetestpad.com/ru/test/228367-obshhie-voprosy-tkhekvondo-gtf
		НП2(2)	09.00-11.00	Удар ногой “доллэ чаги”	отправка аудио и видео файлов	https://onlinetestpad.com/ru/test/228367-obshhie-voprosy-tkhekvondo-gtf
		УТ 1	19.00-21.00	Удар ногой “доллэ чаги”	отправка аудио и видео файлов	https://onlinetestpad.com/ru/test/228367-obshhie-voprosy-tkhekvondo-gtf
Тхэквондо	Пыльнев С.В.	НП 1(2)	16.00-18.00	Отработка удара Ти чаги, упражнение на Координацию, ОФП	Zoom-конференция, отправка видео материала	https://onlinetestpad.com/ru/testview/228704-test-na-znaniya-pravil-tkhekvondo-vtf-teoreticheskaya-podgotovka-k-sorevnov
		НП 2 (1)	18.00-20.00	Отработка удара Ти чаги, упражнение на Координацию, ОФП	Zoom-конференция, отправка видео материала	https://onlinetestpad.com/ru/testview/228704
		НП2(2)	13.30-15.30	Повторение заданий СФП, ОФП, Отработка удара Ти куриги	Zoom-конференция, отправка видео материала	https://onlinetestpad.com/ru/testview/228704
		УТ 1	11.00-13.00	Повторение заданий СФП, ОФП, Отработка удара Ти куриги	Zoom-конференция, отправка видео материала	https://onlinetestpad.com/ru/testview/228704

Тхэквондо	Колотыркин В.А.	НП 1	15.00-17.00	формальный комплекс на 9 гуп "Чон Джи"	отправка видео файлов	http://tkd-samara.ru/
		УТ 2(1)	17.00-19.00	растяжка	отправка видео файлов	http://tkd-samara.ru/
		УТ 2(2)	19.00-21.00	растяжка	отправка видео файлов	http://tkd-samara.ru/
15.12 ВТОРНИК						
Киокусинкай	Гяч М.Ю.	УТ 4 (1)	09.00-12.00	Работа над ошибками при выполнении кихона на 6 кю	Zoom- конференция отправка видео файлов	Онлайн - подключение на платформе Zoom
		УТ 4 (2)	17.00-20.00	Работа над ошибками при выполнении кихона на 6 кю	отправка видео файлов	Онлайн - подключение на платформе Zoom
Киокусинкай	Плетнев В.В.	СОГ 1	17.00-19.00	Учебные комплексы. Ката. Тайкеку соно ити, ни, сан.	отправка аудио и видео файлов	https://vk.com/video-200810869_456239031
		УТ 1	19.00-21.00	Учебные комплексы. Ката. Тайкеку соно ити, ни, сан.	отправка аудио и видео файлов	https://stepik.org/course/68550 https://www.youtube.com/user/krivodedov
Айкидо	Завьялов Е.Ю.	НП 2	16.00-18.00	Тенкай с бокеном	отправка видео файлов	http://www.senkai.ru/2007/05/04/tenkai.html
		УТ 2	08.30-10.30	Тенкай с бокеном	отправка видео файлов	http://www.senkai.ru/2007/05/04/tenkai.html
		УТ 4	18.00-21.00	Тенкай с бокеном	отправка видео файлов	http://www.senkai.ru/2007/05/04/tenkai.html
Тхэквондо	Бочков С.Н.	УТ 2	15.30-17.30	Развитие скоростной выносливости	изучение теоритических материалов	https://tkdpiter.ru/news/razvitie-skorostnykh-kachestv-v-tkhekvondo/
		УТ 3	18.00-21.00	Развитие скоростной выносливости	изучение теоритических материалов	https://tkdpiter.ru/news/razvitie-skorostnykh-kachestv-v-tkhekvondo/
Тхэквондо	Понякшин Д.А.	СОГ 1(2)	16.30-18.30	История и развитие тхэквондо в России»	изучение теоритических материалов	http://www.tkdruussia.ru/thekvondo_dna/istoriya_razvitiya_thekvondo_v_rossii/istoriya_razvitiya_thekvondo_v_rossii/
		УТ 1	19.00-21.00	История и развитие тхэквондо в России»	изучение теоритических материалов	http://www.tkdruussia.ru/thekvondo_dna/istoriya_razvitiya_thekvondo_v_rossii/istoriya_razvitiya_thekvondo_v_rossii/

Тхэквондо	Пыльнев С.В.	НП 1 (1)	15.00-17.00	Упражнение на статику, СФП	отправка видео файлов	https://ok.ru/video/18728422099
		УТ 1	18.00-20.00	Упражнение на статику, СФП	отправка видео файлов	https://ok.ru/video/18728422099
Тхэквондо	Колотыркин В.А.	НП 1	15.00-17.00	экзаменационная программа . Формальный комплекс на 7 гуп	отправка видео файлов	https://youtu.be/5KjycUICqZI
		УТ 2(1)	17.00-19.00	экзаменационная программа . Формальный комплекс на 7 гуп	отправка видео файлов	http://tkd-samara.ru/
		УТ 2 (2)	19.00-21.00	экзаменационная программа . Формальный комплекс на 7 гуп	отправка видео файлов	http://tkd-samara.ru/
16.12. СРЕДА						
Киокусинкай	Гяч М.Ю.	УТ 4 (1)	09.00-12.00	Работанад ошибками при выполнении кихона на 5 кю	отправка видео файлов	Онлайн - подключение на платформе Zoom
		УТ 4(2)	17.00-20.00	Работанад ошибками при выполнении кихона на 5 кю	отправка видео файлов	Онлайн - подключение на платформе Zoom
Киокусинкай	Плетнев В.В.	СОГ 1(2)	09.00-11.00	Учебные комплексы. Ката. Янцу, Цуки но ката.	Отправка аудио и видео файлов	https://sibkarate.ru/blog/vse-kata-kiokushinkay-karate/
		НП 2	17.00-19.00	Учебные комплексы. Ката. Янцу, Цуки но ката.	Отправка аудио и видео файлов	https://sibkarate.ru/blog/vse-kata-kiokushinkay-karate/
		УТ 1	19.00-21.00	Учебные комплексы. Ката. Янцу, Цуки но ката.	Отправка аудио и видео файлов	https://sibkarate.ru/blog/vse-kata-kiokushinkay-karate/
Айкидо	Завьялов Е.Ю.	УТ 2	8.30-10.30	Краткая история Айкидо. ОФП	он-лайн подключение. Изучение теоритических материалов	https://zen.yandex.ru/media/prolivekrsk/aikido-chast-1-istoriia-sozdaniia-5c61618693746600ac4e8196
		УТ 4	18.00-21.00	Краткая история Айкидо. ОФП	он-лайн подключение. Изучение теоритических материалов	https://zen.yandex.ru/media/prolivekrsk/aikido-chast-1-istoriia-sozdaniia-5c61618693746600ac4e8197
Тхэквондо	Бочков С.Н.	НП-1	13.00-15.00	Общая характеристика спортивной тренировки	отправка аудио и видео файлов	https://otherreferats.allbest.ru/sport/00182843_0.html
		УТ-3	15.30.-17.30	Общая характеристика спортивной тренировки	отправка аудио и видео файлов	https://otherreferats.allbest.ru/sport/00182843_0.html
		УТ-2	18.00-21.00	Общая характеристика спортивной тренировки	отправка аудио и видео файлов	https://otherreferats.allbest.ru/sport/00182843_0.html

Тхэквондо	Понякшин Д.А.	СОГ 1	16.30-18.30	Растяжка на поперечный шпагат, прыжки на скакалке	отправка аудио и видео файлов	https://youtu.be/OYxOZFh-afg
		НП 2(1)	14.30-16.30	Растяжка на поперечный шпагат, прыжки на скакалке	отправка аудио и видео файлов	https://youtu.be/OYxOZFh-afg
		НП2(2)	09.00-11.00	Растяжка на поперечный шпагат, прыжки на скакалке	отправка аудио и видео файлов	https://youtu.be/OYxOZFh-afg
		УТ 1	19.00-21.00	Растяжка на поперечный шпагат, прыжки на скакалке	отправка аудио и видео файлов	https://youtu.be/OYxOZFh-afg
Тхэквондо	Пыльнев С.В.	НП 1(2)	16.00-18.00	Спарринг руками "бой с тенью"	отправка аудио и видео файлов	http://megabigsport.com/fight_with_a_shadow
		НП 2 (1)	18.00-20.00	Спарринг руками "бой с тенью"	отправка аудио и видео файлов	http://megabigsport.com/fight_with_a_shadow
		НП2(2)	13.30-15.30	Спарринг руками "бой с тенью"	отправка аудио и видео файлов	http://megabigsport.com/fight_with_a_shadow
		УТ 1	11.00-13.00	Спарринг руками "бой с тенью"	отправка аудио и видео файлов	http://megabigsport.com/fight_with_a_shadow
Тхэквондо	Колотыркин В.А.	НП 1	15.00-17.00	подводящие упражнения для прыжковой техники	отправка видео файлов	https://yandex.ru/video/preview?filmId=2400438833315565929&from=tabbar&parent-reqid=1608278756228376-1118440208584124075900275-prestable-app-host-sas-web-yp-142&text=подводящие+упражнения+для+прыжковой+техники
		УТ 2(1)	17.00-19.00	подводящие упражнения для прыжковой техники	отправка видео файлов	https://yandex.ru/video/preview?filmId=2400438833315565929&from=tabbar&parent-reqid=1608278756228376-1118440208584124075900275-prestable-app-host-sas-web-yp-142&text=подводящие+упражнения+для+прыжковой+техники

						https://yandex.ru/video/preview?filmId=2400438833315565929&from=tabbar&parent-reqid=1608278756228376-1118440208584124075900275-prestable-app-host-sas-web-yp-142&text=подводящие+упражнения+для+прыжковой+техники
		УТ 2(2)	19.00-21.00	подводящие упражнения для прыжковой техники	отправка видео файлов	
17.12. ЧЕТВЕРГ						
Киокусинкай	Гяч М.Ю.	УТ 4 (1)	09.00-12.00	Работанад ошибками при выполнении кихона на бкю	отправка видео файлов	http://aikido-msk.ru/obuchenie/video-obuchenie/program-8kyu-6-kyu
		УТ 4 (2)	17.00-20.00	Работанад ошибками при выполнении кихона на бкю	отправка видео файлов	http://aikido-msk.ru/obuchenie/video-obuchenie/program-8kyu-6-kyu
Киокусинкай	Плетнев В.В.	СОГ 1	17.00-19.00	Комбинации. Рэнраку. Методики отработки	Скайп. Отправка аудио и видео файлов	https://oyama-do.ru/kihonyi/
		УТ 1	19.00-21.00	Комбинации. Рэнраку. Методики отработки	Скайп. Отправка аудио и видео файлов	https://oyama-do.ru/kihonyi/
Айкидо	Завьялов Е.Ю.	НП 2	16.00-18.00	Элементы укеми	отправка видео файлов	https://vk.com/public200810869
		УТ 2	08.30-10.30	Элементы укеми	отправка видео файлов	https://www.youtube.com/watch?time_continue=12&v=CHhJUdLk9E&feature=emb_logo
		УТ 4	18.00-21.00	Элементы укеми	отправка видео файлов	https://www.youtube.com/watch?time_continue=12&v=CHhJUdLk9E&feature=emb_logo
Тхэквондо	Бочков С.Н.	УТ 2	15.30-17.30	«Тактика участия в соревнованиях»	самостоятельное изучение	http://www.self-master-lab.ru/ops1.htm
		УТ 3	18.00-21.00	«Тактика участия в соревнованиях»	самостоятельное изучение	http://www.self-master-lab.ru/ops1.htm

Тхэквондо	Понякшин Д.А.	СОГ 1(2)	16.30-18.30	Отработка атакующих действий руками	отправка видео файлов	https://youtu.be/XuNDPGs2YuQ
		УТ 1	19.00-21.00	Отработка атакующих действий руками	отправка видео файлов	https://youtu.be/XuNDPGs2YuQ
Тхэквондо	Пыльнев С.В.	НП 1 (1)	15.00-17.00	Отработка удара Ти куриги	Zoom-конференция	https://youtu.be/O5rKQif_vjY
		УТ 1	18.00-20.00	Отработка удара Ти куриги	Zoom-конференция	https://youtu.be/O5rKQif_vjY
Тхэквондо	Колотыркин В.А.	НП 1	15.00-17.00	Растяжка на поперечный шпагат	отправка видео файлов	https://cross-expert.turbopages.org/cross.expert/s/rastyazhka/poperechnyi-shpagat.html
		УТ 2(1)	17.00-19.00	подводящие упражнения для прыжковой техники	отправка видео файлов	https://175g.ru/wiki/Practice/Jump
		УТ 2 (2)	19.00-21.00	подводящие упражнения для прыжковой техники	отправка видео файлов	https://175g.ru/wiki/Practice/Jump
18.12 ПЯТНИЦА						
Киокусинкай	Гяч М.Ю.	УТ 4 (1)	09.00-12.00	Работа над ошибками кихона на 7 кю	онлайн - тестирование	https://banktestov.ru/test/356
		УТ 4(2)	17.00-20.00	Работа над ошибками кихона на 7 кю	онлайн - тестирование	https://banktestov.ru/test/356
Киокусинкай	Плетнев В.В.	НП 2	17.00-19.00	Учебные комплексы. Ката. Сантин но ката. Гэкисай дай.	Скайп. Отправка аудио и видео файлов	https://www.youtube.com/user/krivodedov
		СОГ 1(2)	09.00-11.00	Учебные комплексы. Ката. Сантин но ката. Гэкисай дай.	Скайп. Отправка аудио и видео файлов	https://www.youtube.com/user/krivodedov
		УТ 1	19.00-21.00	Учебные комплексы. Ката. Сантин но ката. Гэкисай дай.	Скайп. Отправка аудио и видео файлов	https://www.youtube.com/user/krivodedov
Айкидо	Завьялов Е.Ю.	УТ 2	8.30-10.30	Изучения тенкая в техниках	изучение теоритических материалов	http://www.senkai.ru/2007/05/04/tenkai.html
		УТ 4	18.00-21.00	Изучения тенкая в техниках	изучение теоритических материалов	http://www.senkai.ru/2007/05/04/tenkai.html
Тхэквондо	Бочков С.Н.	НП-1	13.00-15.00	Удары руками: правой прямой с подшагом	отправка аудио и видео файлов	https://closefight.ru/tehnika/teh-pr-udaruk.php
		УТ-3	15.30.-17.30	Удары руками: правой прямой с подшагом	отправка аудио и видео файлов	https://closefight.ru/tehnika/teh-pr-udaruk.php
		УТ-2	18.00-21.00	Удары руками: правой прямой с подшагом	отправка аудио и видео файлов	https://closefight.ru/tehnika/teh-pr-udaruk.php

Тхэквондо	Понякшин Д.А.	СОГ 1	16.30-18.30	Тактика ведения поединка	отправка аудио и видео файлов	http://megabigsport.com/fight_with_a_shadow
		НП 2(1)	14.30-16.30	Тактика ведения поединка	отправка аудио и видео файлов	http://megabigsport.com/fight_with_a_shadow
		НП2(2)	09.00-11.00	Тактика ведения поединка	отправка аудио и видео файлов	http://megabigsport.com/fight_with_a_shadow
		УТ 1	19.00-21.00	Тактика ведения поединка	отправка аудио и видео файлов	http://megabigsport.com/fight_with_a_shadow
Тхэквондо	Пыльнев С.В.	НП 1(2)	16.00-18.00	«Развитие скоростной выносливости»	отправка аудио и видео файлов	http://berserktacticalfarma.blogspot.com/2018/07/blog-post_15.html
		НП 2 (1)	18.00-20.00	«Развитие скоростной выносливости»	отправка аудио и видео файлов	http://berserktacticalfarma.blogspot.com/2018/07/blog-post_15.html
		НП2(2)	13.30-15.30	«Развитие скоростной выносливости»	отправка аудио и видео файлов	http://berserktacticalfarma.blogspot.com/2018/07/blog-post_15.html
		УТ 1	11.00-13.00	«Развитие скоростной выносливости»	отправка аудио и видео файлов	http://berserktacticalfarma.blogspot.com/2018/07/blog-post_15.html
Тхэквондо	Колотыркин В.А.	НП 1	15.00-17.00	подводящие упражнения для прыжковой техники	отправка видео файлов	http://tkd-samara.ru/
		УТ 2(1)	17.00-19.00	подводящие упражнения для прыжковой техники	отправка видео файлов	http://tkd-samara.ru/
		УТ 2(2)	19.00-21.00	подводящие упражнения для прыжковой техники	отправка видео файлов	http://tkd-samara.ru/
19.12. СУББОТА						
Киокусинкай	Плетнев В.В.	СОГ 1	14.00-16.00	Комбинации. Рэнраку. Методики отработки.	Скайп, отправка видео файлов	https://banktestov.ru/test/356
		УТ 1	19.00-21.00	Комбинации. Рэнраку. Методики отработки.	Скайп, отправка видео файлов	https://banktestov.ru/test/356
Айкидо	Завьялов Е.Ю.	НП 2	10.30-12.30	Шоменуцу с боеном	изучение теоритических материалов	http://www.aikidoka.ru/bokken/bokken_suburi/
		УТ 2	8.30-10.30	Шоменуцу с боеном	изучение теоритических материалов	http://www.aikidoka.ru/bokken/bokken_suburi/
		УТ 4	18.00-21.00	Шоменуцу с боеном	изучение теоритических материалов	http://www.aikidoka.ru/bokken/bokken_suburi/

Тхэквондо	Бочков С.Н.	УТ-3	15.30.-17.30	Тестирование	изучение теоритических материалов	https://banktestov.ru/test/356
		УТ-2	18.00-21.00	Тестирование	изучение теоритических материалов	https://banktestov.ru/test/356
Тхэквондо	Понякшин Д.А.	СОГ 1 (2)	16.30-18.30	Отработка удара Ти куриги	Zoom-конференция	https://youtu.be/O5rKQif_vjY
		УТ 1	19.00-21.00	Психологическая подготовка	отправка аудио и видео файлов	https://mydocx.ru/1-28258.html
Тхэквондо	Пыльнев С.В.	НП 1(2)	16.00-18.00	Психологическая подготовка	отправка аудио и видео файлов	https://mydocx.ru/1-28258.html
20.12 ВОСКРЕСЕНЬЕ						
Киокусинкай	Гяч М.Ю.	УТ 4 (1)	09.00-12.00	Работа над ошибками на 6 кю	отправка видео файлов	https://kyokushinprofi.com/sport-test/
		УТ 4(2)	17.00-20.00	Работа над ошибками на 6 кю	отправка видео файлов	https://kyokushinprofi.com/sport-test/
Тхэквондо	Колотыркин В.А.	НП 2	11.00-13.00	растяжка	отправка видео файлов	http://tkd-samara.ru/
		УТ 2(1)	13.00-15.00	растяжка	отправка видео файлов	http://tkd-samara.ru/
		УТ 2(2)	15.00-17	растяжка	отправка видео файлов	http://tkd-samara.ru/