Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по плаванию
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
16 февраля 2024 года

Вид спорта: Плавание
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап
Тренер-преподаватель: Бахтин М.В.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
16.02. 2024 г.	Закаливание организма на занятиях по плаванию.	Развитие силы и выносливости.	1. Разминка: - бег на месте; - наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом и стопами; - прыжки на месте на стопе. 2. Круговая тренировка: - отжимания; - подъем корпуса на пресс; - приседания руки стрелочкой. 3. Заминка: - упражнения на растяжку.	4 минуты 6-8 повторений 25 раз 6 кругов 12 раз 12 раз 12 раз 6-8 минут	Начинать разминку с плавных движений, постепенно увеличивая темп и амплитуду. Упражнения выполнять в среднем темпе. Упражнения выполняются медленно, без болевых ощущений.	Теоретическая подготовка – тестирование. Практическая подготовка – фото и (или) видеоматериалы

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по плаванию
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
16 февраля 2024 года

Вид спорта: Плавание
Учебная группа: Этап начальной подготовки
Тренер-преподаватель: Бахтин М.В.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
16.02. 2024 г.	Закаливание организма на занятиях по плаванию.	Развитие силы и выносливости.	1. Разминка: - бег на месте; - наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом и стопами; - прыжки на месте на стопе. 2. Круговая тренировка: - отжимания; - подъем корпуса на пресс; - приседания руки стрелочкой. 3. Заминка: - упражнения на растяжку.	2 минуты 6-8 повторений 20 раз 5 кругов 10 раз 10 раз 10 раз 6-8 минут	Начинать разминку с плавных движений, постепенно увеличивая темп и амплитуду. Упражнения выполнять в среднем темпе. Упражнения выполняются медленно, без болевых ощущений.	Теоретическая подготовка – тестирование. Практическая подготовка – фото и (или) видеоматериалы

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по плаванию
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
16 февраля 2024 года

Вид спорта: Плавание
Учебная группа: Спортивно-оздоровительный этап
Тренер-преподаватель: Бахтин М.В.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
16.02. 2024 г.	Закаливание организма на занятиях по плаванию.	Развитие силы и выносливости.	1. Разминка: - бег на месте; - наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом и стопами; - прыжки на месте на стопе. 2. Круговая тренировка: - отжимания; - подъем корпуса на пресс; - приседания руки стрелочкой. 3. Заминка: - упражнения на растяжку.	4 минуты 6-8 повторений 25 раз 6 кругов 12 раз 12 раз 12 раз 6-8 минут	Начинать разминку с плавных движений, постепенно увеличивая темп и амплитуду. Упражнения выполнять в среднем темпе. Упражнения выполняются медленно, без болевых ощущений.	Теоретическая подготовка – тестирование. Практическая подготовка – фото и (или) видеоматериалы

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по баскетболу
в связи с неблагоприятными погодными условиями

на 16 февраля 2024 года

Вид спорта: Баскетбол
Учебные группы: Спортивно-оздоровительные

Тренер-преподаватель: Васильченко Виктор Иванович

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
16.02.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	-Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья. -Воспитание физических качеств: силы, гибкости, прыгучести.	- Ходьба, бег на месте, наклоны, растяжка. - Прыжки на скакалке: - Подтягивание на перекладине - Челночный бег 3-5мет.: - Прыжки на возвышенность - Работа с мячом - Удерживание планки	10мин. 90 сек.- 3подхода 4раз- 3подхода 2подхода 30раз-3подхода -15мин. -1мин.	- Перерыв для отдыха между подходами от 30сек. До 60сек. - Перерыв для отдыха между упражнениями от 3мин. до 5мин.	Получение информации о задании и ее выполнении различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. (Контакта, вайбер)
			- Ходьба, бег на месте, наклоны, растяжка. - Прыжки на скакалке: - Подтягивание на перекладине - Челночный бег 3-5мет.: - Прыжки на возвышенность - Работа с мячом	10мин. 90 сек.- 3подхода 6раз- 3подхода 3подхода 30раз-3подхода -15мин.	- Перерыв для отдыха между подходами от 30сек. До 60сек. - Перерыв для отдыха между упражнениями от 3мин. до 5мин.	

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения,
обучающимися учебной группы по пауэрлифтингу,
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
16 февраля 2024 года

Вид спорта: Пауэрлифтинг
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап
Тренер-преподаватель: Зеленин А.В.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка			Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Методические указания	
16.02. 2024 г.	Значение креатина в пауэрлифтинге. Самостоятельное изучение материала.	Развитие скоростно - силовых способностей, выносливости, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.		Упражнения выполняются в среднем темпе, спокойно, без резких движений. Начинать выполнение каждого упражнения плавно, постепенно увеличивая темп и амплитуду. Отдых между подходами 50-60 сек.	Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. (фото, видео)
			Разминка		
			Отжимание от пола средним хватом	20-25 раз, 4-5 подходов	
			Приседание «пистолетик»	15-20 раз, 4-5 подходов	
			Пресс «ножницы»	20-25 раз, 4-5 подходов	
			Планка на руках	35-40 сек., 4-5 подходов	
			Махи ногой назад (поочередно)	20-25 раз, 4-5 подходов	
			Упражнение «Берпи»	15-20 раз, 4-5 подходов	
			Боковые выпады	20-25 раз, 4-5 подходов	

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по волейболу
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
16 февраля 2024 года

Вид спорта: Волейбол
Учебная группа: учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации до трёх лет)
Тренер-преподаватель: Зуев Р.В.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
16.02. 2024 г.	Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.	Взрывная сила, развитие прыжка, Развитие силовых качеств	Выпады	2 серии по 30 раз.	Первую серия делаем выпады вперед, вторую серию выпады в стороны, между сериями пауза 1 мин	Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий.
			Приседания	50 раз.	Ноги шире плеч, руки за головой, спина прямая, до 90 градусов садимся, медленно. Отдых 1 мин.	
			Присед с прыжком	35 раз	Медленно садимся, резко выпрыгиваем, руки выносим вверх.	
			Отжимания широким хватом	25 раз	Руки расставляем широко, сгибаем локти до 90 градусов. Отдых 1 минута	
			Отжимания узким хватом	25 раз	Руки вдоль туловища, выполнять в быстром темпе. Отдых 2 минуты.	
			Пресс	40 раз	Лежим на полу, ноги согнуты, руки в замке. Отдых 1 минута.	

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по волейболу
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
16 февраля 2024 года

Вид спорта: Волейбол
Учебная группа: этап начальной подготовки
Тренер-преподаватель (тренер): Зуев Р.В.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
16.02. 2024 г.	Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.	Взрывная сила, развитие прыжка, Развитие силовых качеств	Выпады	2 серии по 25 раз.	Первую серия делаем выпады вперед, вторую серию выпады в стороны, между сериями пауза 1 мин	Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий.
			Приседания	45 раз.	Ноги шире плеч, руки за головой, спина прямая, до 90 градусов садимся, медленно. Отдых 1 мин.	
			Присед с прыжком	25 раз	Медленно садимся, резко выпрыгиваем, руки выносим вверх.	
			Отжимания широким хватом	20 раз	Руки расставляем широко, сгибаем локти до 90 градусов. Отдых 1 минута	

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по пауэрлифтингу
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
16 февраля 2024 года

Вид спорта: пауэрлифтинг
Учебная группа: учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации до 3-х лет)
Тренер – преподаватель: Кондратенко С.В.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
16.02. 2024 г.	Органы государственного управления физической культуры и спортом в России. Спортивные федерации. Самостоятельное изучение материала.	Развитие силовых способностей, выносливости, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата	Подъем ног лежа	20 раз, 4 подхода	Темп средний, Отдых между подходами 60 сек.	Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. (фото, видео)
			Отжимание с отягощением	20 -25 раз, 4 подходов	Темп средний, Отдых между подходами 60 сек.	
			Жим стоя	20 раз, 4 подходов	Темп средний, Отдых между подходами 60 сек.	
			Подъем согнутой ноги в колене стоя (поочерёдно)	30 раз, подходов	Темп средний, Отдых между подходами 60 сек.	
			Махи ногой назад (поочередно)	30 раз, 4 подходов	Т4мп средний, Отдых между подходами 60 сек.	
			Вертикальные ножницы	25 раз, 4 подходов	Темп средний, Отдых между подходами 60 сек.	
			Планка на локтях	30 сек., 45 сек., 60 сек., 60 сек.	Темп средний, Отдых между подходами 60 сек.	

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по пауэрлифтингу
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
16 февраля 2024 года

Вид спорта: пауэрлифтинг
Учебная группа: этап начальной подготовки (свыше года)
Тренер – преподаватель: Кондратенко С.В.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
16.02. 2024 г.	Всестороннее физическое развития. Самостоятельное изучение Материала.	Развитие скоростно - силовых способностей, выносливости, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата и верхнего плечевого корпуса.	Подъем ног лежа	25 раз, 3 подхода	Темп средний, Отдых между подходами 60 сек.	Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. (фото, видео)
			Складка с хлопком	20 раз, 3 подхода	Темп средний, Отдых между подходами 60сек.	
			Ягодичный мостик	25 раз, 3 подхода	Темп средний, Отдых между подходами 60сек.	
			Подъем согнутой ноги в колене стоя (поочерёдно)	25 раз, 3 подхода	Темп средний, Отдых между подходами 60 сек.	
			Махи ногой назад (поочередно)	25 раз, 3 подхода	Темп средний, Отдых между подходами 60 сек.	
			Вертикальные ножницы	25 раз, 3 подхода	Темп средний, Отдых между подходами 60 сек.	
			Отжимание (с хлопком)	10 – 15 раз, 3 подхода	Темп средний, Отдых между подходами 60 сек.	

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по лёгкой атлетике
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
16 февраля 2024 года

Вид спорта: лёгкая атлетика
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап
Тренер-преподаватель: Милютин К.С.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
16.02. 2024 г.	История развития лёгкой атлетики. https://impuls.tmn.sportsng.ru/media	Развитие силы и функции равновесия	1. Разминка: - бег на месте; - наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом и стопами; - прыжки на месте на стопе. 2. Силовая тренировка: - вынос бедра из выпада; - разножка; - подскоки вверх на месте. 3. Заминка: - упражнения на растяжку.	1 минута 6-8 повторений 12-15 раз 5 по 20 раз 4 по 20 раз 6-8 минут	В момент выноса бедра вперед подниматься на стопе вверх. Выполнять в низком выпаде, активно работать руками. Колени поднимать до груди, без остановки	Выполнение индивидуальных планов обучающимися заносится в Журнал учета работы группы (на бумажном носителе)

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по лёгкой атлетике
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
16 февраля 2024 года

Вид спорта: лёгкая атлетика
Учебная группа: учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации до трех лет)
Тренер-преподаватель: Милютин К.С.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
16.02. 2024 г.	История развития лёгкой атлетики. https://impuls.tmn.sportsng.ru/media	Развитие силы и выносливости.	1. Разминка: - бег на месте или в движении; - наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом и стопами; - прыжки на стопе вверх на месте. 2. Круговая тренировка: - отжимания; - подъем корпуса на пресс (скручивания); - приседания. 3. Заминка: - упражнения на растяжку.	1 минута 6-8 повторений 30 раз 5 кругов 8 раз 10-12 раз 15 раз 6-8 минут	Начинать разминку с плавных движений, постепенно увеличивая темп и амплитуду. Упражнения выполнять в среднем темпе.	Выполнение индивидуальных планов обучающимися заносится в Журнал учета работы группы (на бумажном носителе)

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по лёгкой атлетике
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
16 февраля 2024 года

Вид спорта: лёгкая атлетика
Учебная группа: учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации до трех лет)
Тренер-преподаватель: Милютин К.С.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
16.02. 2024 г.	История развития лёгкой атлетики. https://impuls.tmn.sportsng.ru/media	Развитие скоростно-силовых способностей	1. Разминка: - бег на месте или в движении; - наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом и стопами; - прыжки на месте на стопе. 2. Силовая тренировка: - прыжки в длину с места; - бег на месте в упоре; - подскоки вверх на месте. 3. Заминка: - упражнения на растяжку.	1 минута 6-8 повторений 30 раз 12-15 раз 5 по 20 сек 5 по 20 раз 4 по 20 раз 6-8 минут	Начинать разминку с плавных движений, постепенно увеличивая темп и амплитуду. Колени поднимать до груди, без остановки	Выполнение индивидуальных планов обучающимися заносится в Журнал учета работы группы (на бумажном носителе)

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по виду спорта «шахматы»

в связи с неблагоприятными климатическими условиями

с__16.02_2024__ по __16.02.2024__ года

Вид спорта: ___шахматы_____
Учебная группа (группа): __СОГ_____
(этап обучения)
Тренер-преподаватель (тренер): _Мировалов Э.Т.
(Фамилия, инициалы)

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
16.02. 2024 г.	Гигиенические требования к питанию юного спортсмена. Самостоятельное изучение материала.	Гигиенические требования к питанию юного спортсмена. Самостоятельное изучение материала	Участие в турнирах, конкурсах, викторинах на сайте «Li-chess»		Анализ проведённых партий.	Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. Предоставление полученной информации для размещения на официальном сайте учреждения.

Примечание: дата проставляется в соответствие с расписанием занятий в учебной группе.

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по хоккею
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
16 февраля 2024 года

Вид спорта: хоккей
Учебная группа: Спортивно-оздоровительный этап
Тренер-преподаватель: Осипов К.А.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
16.02.2024 г.	**Тактическая подготовка**. направлена на то, чтобы научить игроков эффективно реализовывать комплекс своих возможностей (физических, технических, психических) в соревновательной деятельности.	Тактическая подготовка.	1. Разминка: 1) И. п. – основная стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 –наклон головы в лево,2 – и. п., 3наклон головы в право. 4 – и. п 2) И. п. – ноги врозь, руки опущены. Вращение плечевым суставом, на 1-4 4 круговые движения в плечевом суставе вперед, на 5-8 4 круговые движения в плечевом суставе назад. 4) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-4 4 вращения в локтевом суставе во внутреннюю сторону, 5-8 4 вращения во внешнюю сторону 2. https://www.youtube.com/watch?v=6-bnOjyoi4o&list=PLT0gonQiGQBSWzJWa7dpJuslO16FmERoW&index=1&ab_channel=ХоккейныйклубСинергия	1 минута 6-8 повторений	Начинать разминку с плавных движений, постепенно увеличивая темп и амплитуду.	Теоретическая подготовка – тестирование. Практическая подготовка – фото и (или) видеоматериалы

			https://www.youtube.com/watch?v=o17I8dIxGa4&list=PLT0gonQiGQBSWzJWa7dpJuslO16FmERoW&index=2&ab_channel=ХоккейныйклубСинергия https://www.youtube.com/watch?v=bZ51KnuDVGw&list=PLT0gonQiGQBSWzJWa7dpJuslO16FmERoW&index=3&ab_channel=ХоккейныйклубСинергия https://www.youtube.com/watch?v=2BF1-RFIctA&list=PLT0gonQiGQBSWzJWa7dpJuslO16FmERoW&index=4&ab_channel=ХоккейныйклубСинергия 4 коротких видео с разбором тактических элементов для хоккеистов.			

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по боксу
(вид спорта)
в связи с введением режима работы при неблагоприятных климатических условиях
16.02.2024 г.

Вид спорта: Бокс
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап
Тренер-преподаватель: Русаков Е.В.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
16.02.2024	1. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни. Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни; твой организм, основной часть тела.	Укрепления здоровья и гармоничное развития всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятию физической культурой и спортом, к занятию боксом. Повышения уровня общей и специальной физической подготовки, а также техники и тактике бокса.	Разминка: Сустовная гимнастика Прыжки на скакалке: с ноги на ногу Отдых На двух ногах Отдых С выпрямлением ноги вперёд Тапирование рук бинтами. Работа в боксерской стойке у зеркала: 1. И. п. в левосторонней стойке: атака в сочетании ударов в голову (левый прямой – правый прямой – левый боковой) на дальней и средней дистанциях и защитные действия (уклоном туловища в левую сторону).	10 мин. 1мин. 30сек. 1мин. 30сек. 1мин. Два раунда по 2минуты с отдыхом между раундами 1 минута.	Круговые амплитудные движения. Прыгать, не останавливаясь одну минуту Левый прямой удар сдвоенный (надавливая на носок передней ноги выполняем один за другим два удара левый+ левый, после второго удара левая рука меняется на правую. Одновременно (левую руку возвращаем к себе, а правым прямым выполняем удар в голову, и также одновременно меняем правый прямой на левый боковой в голову. Выполнив левый боковой в голову делаем уклон туловищем в левую сторону. После чего возвращаемся	Фото и видео ролики.

					в и. п. то есть в левостороннюю стойку.	
			2. И. п. в правосторонней стойке: атака в сочетании ударов в голову (правый прямой – левый прямой – правый боковой) на дальней и средней дистанциях и защитные действия (уклоном туловища в правую сторону).	Два раунда по 2минуты с отдыхом между раундами 1 минута.	Все методические указания, относящиеся к работе в левосторонней, также относятся к работе в правосторонней стойке с учётом передней и дальней руки.	
			3. И. п. в фронтальной стойке серия из четырёх прямых ударов в голову с движениями под разноимённую ногу: в шаг три удара в перёд и в шаг один удар назад –пауза –в шаг три удара назад и в шаг один удар в перёд	Один раунд 2минуты. отдых 1 минута	Следить за синхронной работай ног и рук переноcя вес тела с одной ноги на другую в каждой фазе движения. Локти держать вертикально вниз, защищая туловище с правой и левой стороны. Кулаки держать на уровне виска и глаз, защищая голову в каждой фазе движения	
			4. И. п. в фронтальной стойке серия из четырёх ударов три апперкота снизу в туловище и один боковой удар в голову под разноимённую ногу: в шаг три апперкота в перёд и боковой удар в голову назад-пауза –в шаг три апперкота назад и один боковой удар в голову в перёд	Один раунд 2минуты. отдых 1 минута		
			5. Силовые упражнения: и. п. упор лёжа отжимания от пола на кулаках. И. п. лёжа на спине ноги в коленях согнутые поднимание туловище к коленям. И. п. стоя вертикально, ноги на ширине плеч, ладони за головой локти разведены в стороны спина прямая, приседания, 6. Заминка: прыжки на скакалке с ноги на ногу. 7. Упражнения на гибкость: и. п. стойка на лопатках. И. п. лёжа на спине поднять ноги верх и отпустить за голову достать носочками	10 раз. 16 раз. 16раз. 3минуты. 30сек-60сек. 30сек-60сек 30сек-60сек.	Силовые упражнения делать, быстро не останавливаясь все отведённое количество раз Во всех упражнениях следить за дыханием (режим вдох и выдох, выдох делать резкий в фазе усилия) также это касается и ударной техники (выдох при нанесении удара)	

			пол. И. п. лёжа на спине встать на мостик. И. п. лёжа на животе прогнувшись назад в грудном и поясничном отделе позвоночника захватить ладонями голень правой и левой ноги и постараться покачаться в перёд и назад несколько раз .			

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по боксу
(вид спорта)
в связи с введением режима работы при неблагоприятных климатических условиях
16.02.2024 г.

Вид спорта: Бокс
Учебная группа: учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации до 3-х лет)

Тренер-преподаватель: Русаков Е.В

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
16.02.2024	1. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни. Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни; твой организм, основной часть тела.	Укрепления здоровья и гармоничное развития всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятию физической культурой и спортом, к занятию боксом. Повышения уровня общей и специальной физической подготовки, а также техники и тактике бокса.	Разминка: Суставная гимнастика Прыжки на скакалке: с ноги на ногу Отдых На двух ногах Отдых С выпрямлением ноги вперёд Тапирование рук бинтами. Работа в боксерской стойке у зеркала: 1. И. п. в левосторонней стойке: атака в сочетании ударов в голову (левый прямой – правый прямой – левый боковой) на дальней и средней дистанциях и защитные действия (уклоном туловища в левую сторону) .	10 мин. 1мин. 30сек. 1мин. 30сек. 1мин. Два раунда по 2минуты с отдыхом между раундами 1 минута.	Круговые амплитудные движения. Прыгать, не останавливаясь одну минуту Левый прямой удар сдвоенный (надавливая на носок передней ноги выполняем один за другим два удара левый+ левый, после второго удара левая рука меняется на правую. Одновременно (левую руку возвращаем к себе, а правым прямым выполняем удар в голову, и также одновременно меняем правый прямой на левый боковой в голову. Выполнив левый боковой в голову делаем уклон туловищем в левую сторону. После чего возвращаемся	Фото и видео ролики.

					в и. п. то есть в левостороннюю стойку.	
			2. И. п. в правосторонней стойке: атака в сочетании ударов в голову (правый прямой – левый прямой – правый боковой) на дальней и средней дистанциях и защитные действия (уклоном туловища в правую сторону).	Два раунда по 2минуты с отдыхом между раундами 1 минута.	Все методические указания, относящиеся к работе в левосторонней, также относятся к работе в правосторонней стойке с учётом передней и дальней руки.	
			3. И. п. в фронтальной стойке серия из четырёх прямых ударов в голову с движениями под разноимённую ногу: в шаг три удара в перёд и в шаг один удар назад –пауза –в шаг три удара назад и в шаг один удар в перёд 4. И. п. в фронтальной стойке серия из четырёх ударов три апперкота снизу в туловище и один боковой удар в голову под разноимённую ногу: в шаг три апперкота в перёд и боковой удар в голову назад-пауза –в шаг три апперкота назад и один боковой удар в голову в перёд 5. Силовые упражнения: и. п. упор лёжа отжимания от пола на кулаках. И. п. лёжа на спине ноги в коленях согнутые поднимание туловище к коленям. И. п. стоя вертикально, ноги на ширине плеч, ладони за головой локти разведены в стороны спина прямая, приседания, 6. Заминка: прыжки на скакалке с ноги на ногу. 7. Упражнения на гибкость: и. п. стойка на лопатках. И. п. лёжа на спине поднять ноги верх и отпустить за голову достать носочками пол.	Один раунд 2минуты. отдых 1 минута Один раунд 2минуты. отдых 1 минута 10 раз. 16 раз. 16раз. 3минуты. 30сек-60сек. 30сек-60сек 30сек-60сек.	Следить за синхронной работай ног и рук переноcя вес тела с одной ноги на другую в каждой фазе движения. Локти держать вертикально вниз, защищая туловище с правой и левой стороны. Кулаки держать на уровне виска и глаз, защищая голову в каждой фазе движения Силовые упражнения делать, быстро не останавливаясь все отведённое количество раз Во всех упражнениях следить за дыханием (режим вдох и выдох, выдох делать резкий в фазе усилия) также это касается и ударной техники (выдох при нанесении удара)	

			И. п. лёжа на спине встать на мостик. И. п. лёжа на животе прогнувшись назад в грудном и поясничном отделе позвоночника захватить ладонями голень правой и левой ноги и постараться покачаться в перёд и назад несколько раз .			

Приложение 2

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения обучающимися (занимающимися) учебной группы (группы) по Бокс

(вид спорта)

В связи с введением режима работы при неблагоприятных климатических условий
с 15.02.2024 по 17.02.2024

Вид спорта: Бокс
Учебная группа (группа): НП

Тренер-преподаватель (тренер): Русаков.Е.В

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
16.02.2024	1. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни. Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни; твой организм, основной часть тела.	Укрепления здоровья и гармоничное развития всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятием физической культурой и спортом, к занятием боксом. Повышения уровня общей и специальной физической подготовки, а также техники и тактике бокса.	Разминка: Сустовная гимнастика Прыжки на скакалке: с ноги на ногу Отдых На двух ногах Отдых С выпрямлением ноги вперёд Тапирование рук бинтами. Работа в боксерской стойке у зеркала: 1. И. п. в левосторонней стойке: атака в сочетании ударов в голову (левый прямой – правый прямой – левый боковой) на дальней и средней дистанциях и защитные действия (уклоном туловища в левую сторону) .	10 мин. 1мин. 30сек. 1мин. 30сек. 1мин. Два раунда по 2минуты с отдыхом между раундами 1 минута.	Круговые амплитудные движения. Прыгать не останавливаясь одну минуту Левый прямой удар сдвоенный (надавливая на носок передней ноги выполняем один за другим два удара левый+ левый, после второго удара левая рука меняется на правую. Одновременно (левую руку возвращаем к себе, а правым прямым выполняем удар в голову, и также одновременно меняем правый прямой на левый боковой в голову . Выполнив левый боковой в	Фото и видео ролики.

					голову делаем уклон туловищем в левую сторону. После чего возвращаемся в и. п. то есть в левостороннюю стойку.	
			2. И. п. в правосторонней стойке : атака в сочетании ударов в голову (правый прямой – левый прямой – правый боковой) на дальней и средней дистанциях и защитные действия (уклоном туловища в правую сторону).	Два раунда по 2минуты с отдыхом между раундами 1 минута.	Все методические указания относящиеся к работе в левосторонней, также относятся к работе в правосторонней стойке с учётом передней и дальней руки.	
			3. И. п. в фронтальной стойке серия из четырёх прямых ударов в голову с движениям под разноимённую ногу: в шаг три удара в перёд и в шаг один удар назад –пауза –в шаг три удара назад и в шаг один удар в перёд	Один раунд 2минуты. отдых 1 минута	Следить за синхронной работай ног и рук перенося вес тела с одной ноги на другую в каждой фазе движения. Локти держать вертикально вниз защищая туловище с правой и левой стороны. Кулаки держать на уровне виска и глаз, защищая голову в каждой фазе движения	
			4. И. п. в фронтальной стойке серия из четырёх ударов три апперкота снизу в туловище и один боковой удар в голову под разноимённую ногу: в шаг три апперкота в перёд и боковой удар в голову назад-пауза –в шаг три апперкота назад и один боковой удар в голову в перёд	Один раунд 2минуты. отдых 1 минута		
			5. Силовые упражнения: и. п. упор лёжа отжимания от пола на кулаках. И. п. лёжа на спине ноги в коленях согнутые поднимание туловище к коленям. И. п. стоя вертикально, ноги на ширине плеч, ладони за головой локти разведены в стороны спина прямая, приседания, 6. Заминка: прыжки на скакалке с ноги на ногу. 7. Упражнения на гибкость: и. п. стойка	10 раз. 16 раз. 16раз. 3минуты. 30сек-60сек. 30сек-60сек 30сек-60сек.	Силовые упражнения делать быстро не останавливаясь все отведённое количество раз Во всех упражнениях следить за дыханием (режим вдох и выдох, выдох делать резкий в фазе усилия) также это касается и ударной техники (выдох при нанесении удара)	

			на лопатках. И. п. лёжа на спине поднять ноги верх и отпустить за голову достать носочками пол. И. п. лёжа на спине встать на мостик. И. п. лёжа на животе прогнувшись назад в грудном и поясничном отделе позвоночника захватить ладонями голень правой и левой ноги и постараться покачаться в перёд и назад несколько раз .			

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по тхэквондо
(вид спорта)
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
16 февраля 2024 года

Вид спорта: тхэквондо
Учебная группа: СОГ
(этап обучения)
Тренер-преподаватель: Снигирев Д.И.
(Фамилия, инициалы)

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
16.02. 2024 г.	Закрепление счета на корейском языке от 1 до 10. Закрепление корейской терминологии	Сохранение здоровья, развитие выносливости, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, растяжка	Степовая разминка	3 подхода по 30 раз	Выполнять упражнения в спокойном темпе. Без резких рывков	Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. Предоставление полученной информации для размещения на официальном сайте учреждения
			Прыжки на скакалке	3 подхода по 20 раз	Выполнять упражнения в спокойном темпе. Без резких рывков	
			Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс)	3 подхода по 15 раз	Выполнять упражнения в спокойном темпе. Без резких рывков	
			Отжимание от пола	3 подхода по 15 раз	Выполнять упражнения в спокойном темпе. Без резких рывков	
			Растяжка (шпагат продольный, поперечный)	3 подхода по 60 секунд	Выполнять упражнения в спокойном темпе. Без резких рывков	

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по тхэквондо
(вид спорта)
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
16 февраля 2024 года

Вид спорта: тхэквондо
Учебная группа: СОГ
(этап обучения)
Тренер-преподаватель: Снигирев Д.И.
(Фамилия, инициалы)

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
16.02. 2024 г.	Дальнейшее изучение корейской терминологии	Сохранение здоровья, развитие выносливости, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, растяжка	Степовая разминка	3 подхода по 30 раз	Выполнять упражнения в спокойном темпе. Без резких рывков	Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. Предоставление полученной информации для размещения на официальном сайте учреждения
			Прыжки на скакалке	3 подхода по 20 раз	Выполнять упражнения в спокойном темпе. Без резких рывков	
			Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс)	3 подхода по 20 раз	Выполнять упражнения в спокойном темпе. Без резких рывков	
			Отжимание от пола	3 подхода по 15 раз	Выполнять упражнения в спокойном темпе. Без резких рывков	
			Растяжка (шпагат продольный, поперечный)	3 подхода по 60 секунд	Выполнять упражнения в спокойном темпе. Без резких рывков	

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по адаптивному спорту
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
16 февраля 2024 года

Вид спорта: адаптивный спорт
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап
Тренер-преподаватель: Снипич В.В.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
16.02 2024 г.	Система соревнований в адаптивном спорте в России.	Развитие силы и выносливости.	1. Разминка: - бег на месте или в движении; - наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом и стопами; - прыжки на стопе вверх на месте. 2. Круговая тренировка: - отжимания; - подъем корпуса на пресс (скручивания); - приседания. 3. Заминка: - упражнения на растяжку.	1 минута 6-8 повторений 10 раз 1 круг 3 раза 10-12 раз 15 раз 6-8 минут	Начинать разминку с плавных движений, постепенно увеличивая темп и амплитуду. Упражнения выполнять в среднем темпе.	Выполнение индивидуальных планов обучающимися заносится в Журнал учета работы группы (на бумажном носителе)

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по лыжным гонкам
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
16 февраля 2024 года

Вид спорта: Лыжные гонки
Учебная группа: Спортивно-оздоровительный этап
Тренер-преподаватель: Снипич В.В.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
16.02. 2024 г.	Система соревнований в адаптивном спорте в России.	Развитие скоростно-силовых способностей	1. Разминка: - бег на месте или в движении; - наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом и стопами; - прыжки на месте на стопе. 2. Силовая тренировка: - прыжки в длину с места; - бег на месте в упоре; - подскоки вверх на месте. 3. Заминка: - упражнения на растяжку.	1 минута 6-8 повторений 12 раз 2-5 раз 2 по 20 сек 2 по 5 раз 2 по 5 раз 6-8 минут	Начинать разминку с плавных движений, постепенно увеличивая темп и амплитуду. Колени поднимать до груди, без остановки	Выполнение индивидуальных планов обучающимися заносится в Журнал учета работы группы (на бумажном носителе)

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по каратэ
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
16 февраля 2024 года

Вид спорта: _____каратэ_____
Учебная группа: ____спортивно-оздоровительный этап (2006-2008 гг. р.)
Тренер-преподаватель: __Усов Д.В._____

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
15.02. 2024 г.	Правильное дыхание во время нанесения удара рукой. Просмотр Чемпионата России по каратэ. https://www.youtube.com/watch?v=AGQ-RU4ClUE	Развитие техниче-ской подготовки.	1. Разминка	15 мин 10 мин	Прыжки на скакалке с высоким поднима-нием колен. Суставная разминка.	Получение ин-формации о вы-полнении зада-ния различными формами с ис-пользованием дистанционных образовательных технологий. Предоставление полученной ин-формации для размещения на официальном сайте учрежде-ния.
			2. Растяжка	1 мин 2 по 1 мин. 2 мин 2 мин	Лежа на коленях назад; Наклоны пистолетом на каждую ногу; Шнурок; Шпагаты.	
			3. Отработка ударов	3 по 30 раз 3 по 30 раз 3 по 30 раз	Удар «Гияку цуки» из положения «Камая» со стулом на каждую руку; Удар «Кидзами цуки» из положения «Камая» со стулом на каждую руку; Серия ударов «Кид-зами-гияку цуки» из по-ложения «Камая» со стулом с каждой сто-роны.	
			4. Общая физическая подготовка	3 по 30 раз 3 по 30 раз	Отжимание от стула; Отжимание обратным хватом от стула.	

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «Спорт слепых (лыжная подготовка)»
в связи с неблагоприятными климатическими условиями
16.02.2024 года.

Учебная группа: СОГ
Тренер-преподаватель: Ушакова И.А.

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка			Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Методические указания	
16.02. 2024 г.	Гигиенические требования к питанию юного спортсмена. Самостоятельное изучение и выполнение упражнений.	I. Образовательные: - развитие физических и психологических качеств, с использованием цифровых технологий и онлайн занятий. - закрепление и усвоение имитации лыжных ходов; - развитие внимания, координации движений. II. Оздоровительные и развивающие: - совершенствование физических упражнений, закрепление знаний и умений. - формировать у детей навыки здорового образа жизни, с помощью онлайн занятий, в период временных ограничений. III. Воспитательные: - воспитание сознательного отношения к занятиям, формирование самостоятельности.	Развитие техники лыжных ходов. Закаливающие процедуры. Развитие силовых качеств, координации движений. Пресс от 30 до 60 раз Отжимание от 15 до 30 раз Приседание от 25 до 60 раз Имитация лыжных ходов. Краткое пояснение, выполнения Имитационных упражнений Имитация одновременных ходов: 1.Руки немного согнуты в локтевом суставе, одновременно выносим вперёд, вверх, до уровня глаз. На счёт два: резко наклонится вперёд, корпусом не до конца, руки маятниковым движением отвести назад до упора. На счёт три: Руки выносим вверх, до уровня, выпрямляем корпус.	Равномерное выполнение тренировки. Упражнения выполняются в среднем темпе, спокойно, без резких движений. Начинать выполнение каждого упражнения плавно, постепенно увеличивая темп и амплитуду. Самоконтроль. Упражнения дозируются индивидуально, в зависимости от возраста Имитационные упражнения лыжных ходов, используются для изучения и улучшения техники лыжных ходов в межсезонье и при применении дистанционных технологий. Корпус «не раскачиваем» Не сгибать ноги в коленях.	Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий. Предоставление полученной информации для размещения на официальном сайте учреждения

		- воспитание настойчивости, воли, трудолюбия, ответственности за выполняемую деятельность.	На счёт четыре: как на счёт два. 2.Стоим на опорной левой ноге, и Выполняем движения правой ногой как на самокате. То же самое на правой ноге. 3. Руки немного согнуты в локтевом суставе, одновременно выносим вперёд вверх, до уровня глаз. Одновременно с этим движением выполняем толчок ногой назад. На счёт два: резко наклонится вперёд, корпусом не до конца, руки маятниковым движением отвести назад до упора, одновременно с этим движением приставить, толчковую ногу. Повторяем движения меняя толчковую ногу. 4.И.П.Упор лёжа. Сгибание, разгибание рук в упоре, с колен. 5. Упражнение «Пистолетик» Расставить стопы по ширине таза, выпрямить спину. Выполняем приседание на опорной ноге, другую ногу поднять и вытянуть вперёд. Напрячь пресс, бёдра, ягодицы, вдавить пятку в пол и подняться из приседа. Упражнение выполняем на левой и правой ноге.	Руки поднимать до уровня глаз и доводить назад до упора. Сохраняем равновесие.	

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебных групп по тхэквондо
(вид спорта)
в связи с неблагоприятными погодными условиями
16 февраля 2024 года.

Вид спорта: тхэквондо
Учебная группа: спортивно-оздоровительный этап
(этап обучения)
Тренер-преподаватель: Филатов А.А.
(Фамилия, инициалы)

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
16.02. 2024.		Общая физическая подготовка	Прыжки на скаклке Упражнения на мышцы спины и живота. Отжимание от пола. Шпагат продольный и поперечный.	4 подхода по 40 секунд. В среднем темпе 6 подхода по 15 раз. 4 подхода по 20 раз. 4 подхода по 1 минуте на каждый шпагат.	Следить за дыханием и восстановлением, отдых между упражнениями 30 секунд.	Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий.

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения
обучающимися учебной группы по виду спорта «футбол»
в связи с неблагоприятными погодными условиями.
с_____16.02_____ по_____16.02_____ 2024 года

Вид спорта: _____футбол_____
Учебная группа: _____СОГ_____
(этап) обучения)
Тренер-преподаватель: _____Чикунов АА_____
(Фамилия, инициалы)

Дата	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				Вид контроля
		Основные задачи учебного занятия	Основные приемы учебного занятия	Дозировка	Методические указания	
16.02. 2024 г.	Правила футбола: краткое содержание для начинающих Сложно найти человека, который ничего не знает о футбольных правилах. В этот командный вид спорта играют с детства, но, независимо от уровня игры, участники должны иметь представление о ее основных моментах и общих правилах. Информация полезна не только начинающим игрокам, но и учителям физкультуры. С полным сводом положений, как правило, знакомят профессиональные тренеры. Обзор ключевых правил: • Суть поединка – за 90 минут забить больше голов, чем соперник. Встреча состоит из 2-х таймов, каждый равен академическому часу (45 минут). Между таймами предусмотрен 15-минутный перерыв. По правилам, некоторые (обычно международные) соревнования предусматривают назначение дополнительного времени. • Гол учитывают, если мяч пересек линию ворот и со стороны, загнавшей в ворота мяч команды, не было нарушений правил.	ОФП СФП	**1.ОРУ на месте, ранее изученными упражнениями** **2. ФП** 2.1. Отжимание от пола широким хватом 2.2Лодочка, лёжа на животе 2.3Боковые выпады 2.4 Сгибание туловища (пресс) **3.Работа с мячом (чувства мяча, техника игрока)** 1. Двигать мяч по всей подошве, вперед-назад не отрывая ноги от мяча 2. Перекат мяча с подошвы на внешнюю сторону подъема и обратно не отрывая ноги от мяча 3. Покатить мяч к себе подошвой — толкнуть мяч перед собой внешней стороной подъема (поочередно двумя ногами) 4. Толкнуть мяч внешней стороной подъема — остановить подошвой (одной ногой, толкать на расстояние шага) 5. перекаты 1-2 внутренней стороной стопы 3-4 подошвой правой левой ногой 6. Покатить мяч назад подошвой перед собой — повернуться и остановить его подошвой другой ноги 7. То же, только одной ногой, не отворачиваясь от мяча 8. Покатить мяч назад подошвой за собой —	3 мин 10раз 10 раз 10 раз 10 раз 30 сек 30 сек 30 сек 30 сек 30 сек 30 сек 30 сек 30 сек	Следить за дыханием и восстановлением Отдых между подходами не менее 30 сек	Получение информации о выполнении задания различными формами с использованием дистанционных образовательных технологий.

	• Играют 2 команды по 11 человек в каждой: 10 – полевых и 1 голкипер). Необязательно чтобы на поле был полный состав, но не допустимо, чтобы играли меньше 7 человек. Участники играют на прямоугольном поле размером 100х60 м. Полный «комплект» оборудования включает поле с воротами и мяч. • Перед началом игры проводят жеребьевку, команда победитель выбирает ворота, противоположная команда делает первый удар. • Форма играющих должна отличаться по цвету. В правилах четко прописаны ее особенности. Полное обмундирование включает футболку с рукавами, трусы, бутсы, гетры, щитки. У вратаря полная экипировка, кроме перечисленного включает перчатки. • Одно из ключевых правил – нельзя перемещать мяч руками, допускается играть любыми частями тела, но преимущество отдается ногам. Единственный, кто играет руками – вратарь. Но голкипер играет руками только в зоне вратарской площадки. • Команды играют как в своей, так в зоне соперника. Вратарь имеет право играть вместе со своей командой на поле, покидая ворота, и даже забивать голы.		остановить подошвой другой ноги 9. Серединой подошвы двигать мяч по диагонали в сторону другой ноги вперед-назад 10.Удержание мяча на шее **4. Заминка.** Растяжка, ранее изученными упражнениями	 30 сек 1 мин 3 мин		

Примечание: дата проставляется в соответствие с расписанием занятий в учебной группе.