

Расписание дистанционных занятий ДЮСШ с. Борское 15 по 20 ноября 2021г.

Расписание занятий групп «Футбол» тренер-преподаватель Калашников А.П.

Группа	Дата	Время	Тема занятий	Ресурс	Используемый электронный ресурс
футбол (5-7) девочки + юноши	15.11.2021	15.30-16.00	Комплексное развитие двигательных качеств. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Jx_OgI9faE&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=Jx_OgI9faE&amp;feature=youtu.be</a>	работа в группах Viber
	17.11.2021	15.30-16.00	Упражнения для развития общей ловкости и гибкости. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nN5M9BpJyro&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=nN5M9BpJyro&amp;feature=youtu.be</a>	работа в группах Viber
	19.11.2021	15.30-16.00	Комплексное развитие двигательных качеств. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cT85Wi2XjxU">https://www.youtube.com/watch?v=cT85Wi2XjxU</a>	работа в группах Viber
футбол (14-15) девочки + юноши	15.11.2021	16.00-16.30	Комплексное развитие двигательных качеств.. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Jx_OgI9faE&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=Jx_OgI9faE&amp;feature=youtu.be</a>	работа в группах Viber
	17.11.2021	16.00-16.30	Упражнения для развития общей ловкости и гибкости. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nN5M9BpJyro&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=nN5M9BpJyro&amp;feature=youtu.be</a>	работа в группах Viber
	19.11.2021	16.00-16.30	Упражнения для развития общей ловкости и гибкости. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cT85Wi2XjxU">https://www.youtube.com/watch?v=cT85Wi2XjxU</a>	работа в группах Viber
футбол (13-18 лет) девочки + юноши	16.11.2021	16.00-16.30	Упражнения для развития общей и специальной быстроты. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Jx_OgI9faE&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=Jx_OgI9faE&amp;feature=youtu.be</a>	работа в группах Viber
	18.11.2021	16.00-16.30	Упражнения для развития общей и специальной скоростно-силовых качеств. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nN5M9BpJyro&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=nN5M9BpJyro&amp;feature=youtu.be</a>	работа в группах Viber
	20.11.2021	16.00-16.30	Упражнения для развития общей ловкости и гибкости. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cT85Wi2XjxU">https://www.youtube.com/watch?v=cT85Wi2XjxU</a>	работа в группах Viber

Расписание занятий групп «Спортивная Аэробика» тренер-преподаватель Е.В. Кирста

Дата	Группа	Время	Тема занятий	Ресурс	Используемый электронный ресурс
15.11.21	Бунтарк и Мини	15.00-15.30	Оздоровительная аэробика	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber
	Бунтарк и	15.30-16.00	Оздоровительная аэробика	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber
16.11.21	МиниБу	15.00-15.30	Упражнения на развитие гибкости	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber
	Бунтарк и Мини	15.30-16.00	Упражнения на развитие гибкости	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber
	Бунтарк и (Аэро)	16.00-16.30	Упражнения на развитие гибкости	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber
17.11.21	Бунтарк и Мини	15.00-15.30	Оздоровительная аэробика	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber

	Бунтарк и	15.30-16.00	Оздоровительная аэробика	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber
18.11.21	МиниБу	15.00-15.30	Упражнения на развитие гибкости	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber
	Бунтарк и Мини	15.30-16.00	Упражнения на развитие гибкости	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber
	Бунтарк и (Аэро)	16.00-16.30	Упражнения на развитие гибкости	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber
19.11.21	Бунтарк и Мини	15.00-15.30	Оздоровительная аэробика	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber
	Бунтарк и	15.30-16.00	Оздоровительная аэробика	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber
	Бунтарк и Мини	15.30-16.00	Упражнения на развитие гибкости	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber
	Бунтарк и (Аэро)	16.00-16.30	Упражнения на развитие гибкости	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/staerobuka.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber

**Расписание занятий группы «Спортивная аэробика» Тренер-преподаватель  
Массарова Л.Е**

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный
СОГ 5-7 лет	15.11.2021	15:30-17:00	Комплекс общеразвивающих упражнений	Самостоятельная работа видеоотчет	ВК, группа в Viber <a href="https://vk.com/id233340482?z=video233340482_456239120%2F33c0043ca8485c35a1%2Fpl_wall_233340482">https://vk.com/id233340482?z=video233340482_456239120%2F33c0043ca8485c35a1%2Fpl_wall_233340482</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	17.11.2021	15:30-16:00 16.10-17:00	Комплекс танцевальной аэробики	Работа с тренером Самостоятельная работа	онлайн тренировка <a href="https://us04web.zoom.us/j/9319134843?pwd=505876">https://us04web.zoom.us/j/9319134843?pwd=505876</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	19.11.2021	15:30-17:00	Упражнения для развития силы	Самостоятельная работа видеоотчет	ВК, группа в Viber <a href="https://vk.com/videos233340482?z=video71173031_456239030%2Fpl_233340482_-2">https://vk.com/videos233340482?z=video71173031_456239030%2Fpl_233340482_-2</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
СОГ 8-12 лет	15.11.2021	17:00-17:30 17.40-18.30	Степ-аэробика	Работа с тренером Самостоятельная работа	онлайн тренировка <a href="https://us04web.zoom.us/j/9319134843?pwd=505876">https://us04web.zoom.us/j/9319134843?pwd=505876</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	17.11.2021	17:00-17:30 17.40-18.30	Комплекс общеразвивающих упражнений	Самостоятельная работа видеоотчет	ВК, группа в Viber <a href="https://vk.com/id233340482?z=video233340482_456239120%2F33c0043ca8485c35a1">https://vk.com/id233340482?z=video233340482_456239120%2F33c0043ca8485c35a1</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	19.11.2021	17:00-17:30 17.40-18.30	Комплекс танцевальной аэробики	Работа с тренером Самостоятельная работа	онлайн тренировка <a href="https://us04web.zoom.us/j/9319134843?pwd=505876">https://us04web.zoom.us/j/9319134843?pwd=505876</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

СОГ 12-17 лет	15.11.2021	18.30 – 19.00 19.10- 19.40	Комплекс общеразвиваю щих упражнений	Самостоятельная работа видеоотчет	ВК, группа в Viber <a href="https://vk.com/id233340482?z=video233340482_456239120%2F33c0043ca8485c35a1">https://vk.com/id233340482?z=video233340482_456239120%2F33c0043ca8485c35a1</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	17.11.2021	18.30 – 19.00 19.10- 19.40	Комплекс танцевальной аэробики	Работа с тренером Самостоятельная работа	онлайн тренировка <a href="https://us04web.zoom.us/j/9319134843?pwd=505876">https://us04web.zoom.us/j/9319134843?pwd=505876</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	19.11.2021	18.30 – 19.00 19.10- 19.40	Упражнения для развития силы	Самостоятельная работа видеоотчет	ВК, группа в Viber <a href="https://vk.com/videos233340482?z=video71173031_456239030%2Fpl_233340482_-2=">https://vk.com/videos233340482?z=video71173031_456239030%2Fpl_233340482_-2=</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

### Расписание занятий группы «Лёгкая атлетика» Тренер-преподаватель Массарова Л.Е

Группа	Дата	Время	Тема занятий	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
Легкая атлетика (7-9 лет)	16.11.2021	14.00 - 14.30	1.Комплекс упражнений общефизической подготовки. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	Работа с тренером Самостоятельная работа	<a href="http://sport.borskoe.school2.ru/images/d/istancionnoe/leggay.pdf">http://sport.borskoe.school2.ru/images/d/istancionnoe/leggay.pdf</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	18.11.2021	14.00 - 14.30	1.Комплекс упражнений для развития скоростно – силовых качеств. 2.Комплекс -теория.	Работа с тренером Самостоятельная работа	<a href="http://sport.borskoe.school2.ru/images/d/istancionnoe/leggay.pdf">http://sport.borskoe.school2.ru/images/d/istancionnoe/leggay.pdf</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
Легкая атлетика (10-14 лет)	16.11.2021	14.40 - 15.10	1.Комплекс упражнений общефизической подготовки. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	Работа с тренером Самостоятельная работа	<a href="http://sport.borskoe.school2.ru/images/d/istancionnoe/leggay.pdf">http://sport.borskoe.school2.ru/images/d/istancionnoe/leggay.pdf</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	18.11.2021	14.40 - 15.10	1.Комплекс упражнений для развития скоростно – силовых качеств. 2.Комплекс -теория.	Работа с тренером Самостоятельная работа	<a href="http://sport.borskoe.school2.ru/images/d/istancionnoe/leggay.pdf">http://sport.borskoe.school2.ru/images/d/istancionnoe/leggay.pdf</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
Легкая атлетика (15-17лет)	16.11.2021	15.20 - 15.50	1.Комплекс упражнений общефизической подготовки. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	Работа с тренером Самостоятельная работа	<a href="http://sport.borskoe.school2.ru/images/d/istancionnoe/leggay.pdf">http://sport.borskoe.school2.ru/images/d/istancionnoe/leggay.pdf</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	18.11.2021	15.30 - 16.00	1.Комплекс упражнений для развития скоростно – силовых качеств. 2.Комплекс -теория.	Работа с тренером Самостоятельная работа	<a href="http://sport.borskoe.school2.ru/images/d/istancionnoe/leggay.pdf">http://sport.borskoe.school2.ru/images/d/istancionnoe/leggay.pdf</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

## Расписание занятий группы «Пауэрлифтинг» Тренер-преподаватель Соколов Е.С.

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Используемый ресурс	Используемый электронный ресурс (ВК)
СОГ 12-18 лет	15.11.2021	16:00-16:30 16.30-17.10	Упражнения для развития гибкости	Работа с тренером Самостоятельная работа	группа в Viber <a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/Pauerlifting.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/Pauerlifting.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
СОГ 12-18 лет	17.11.2021	16:00-16:30 16.30-17.10	Упражнения для развития гибкости	Работа с тренером Самостоятельная работа	группа в Viber <a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/Pauerlifting.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/Pauerlifting.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
СОГ 12-18 лет	19.11.2021	16:00-16:30 16.30-17.10	Упражнения для развития гибкости	Работа с тренером Самостоятельная работа	группа в Viber <a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/Pauerlifting.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/Pauerlifting.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

## Расписание занятий групп «Легкая атлетика», «Пауэрлифтинг» тренер-преподаватель Сорокин Д.А.

Группа	Дата	Время	Тема занятий	Используемый ресурс	Используемый электронный ресурс
	15.11.2021	15.00-15.30	4.Комплекс упражнений на развитие выносливости. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	17.11.2021	15.00-15.30	4.Комплекс упражнений на развитие выносливости. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	19.11.2021	15.00-15.30	4.Комплекс упражнений на развитие выносливости. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
Легкая атлетика (10-14лет)	15.11.2021	15.30-16.00	1.Комплекс упражнений на развитие силы. 5.Комплекс -теория.	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	17.11.2021	15.30-16.00	3.Комплекс упражнений на развитие прыгучести и быстроты. 5.Комплекс -теория.	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	19.11.2021	15.30-16.00	4.Комплекс упражнений на развитие выносливости. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
Легкая атлетика (15-17лет)	15.11.2021	16.00-16.30	1.Комплекс упражнений на развитие силы. 5.Комплекс -теория.	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/Pauerlifting.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/Pauerlifting.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

	17.11.2021	16.00-16.30	3.Комплекс упражнений на развитие прыгучести и быстроты. 5.Комплекс -теория.	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/Pauerlifting.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/Pauerlifting.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	19.11.2021	16.00-16.30	4.Комплекс упражнений на развитие выносливости. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/Pauerlifting.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/Pauerlifting.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

### Расписание группы « Конный спорт» тренер преподаватель Денисова Н. С

Дата	Время	Группа	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
16.11.2021	15:30-17:30	СОГ 1 группа	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
18.11.2021	15:30-17:30	СОГ 1 группа	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
20.11.2021	15:30-17:30	СОГ 1 группа	Комплекс упражнений для развития гибкости	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

### Расписание группы « Конный спорт» тренер преподаватель Денисова Н. С

Дата	Время	Группа	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
15.11.2021	15:30-17:30	СОГ 2 группа	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
17.11.2021	15:30-17:30	СОГ 2 группа	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
19.11.2021	15:30-17:30	СОГ 2 группа	Комплекс упражнений для развития гибкости	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

### Расписание группы « Конный спорт» тренер преподаватель Денисова Н. С

Дата	Время	Группа	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
15.11.2021	17:30-19:30	СОГ 3 группа	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
17.11.2021	17:30-19:30	СОГ 3 группа	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
19.11.2021	17:30-19:30	СОГ 3 группа	Комплекс упражнений для развития гибкости	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

### Расписание группы « Конный спорт» тренер преподаватель Большакова М.И.

Дата	Время	Группа	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
15.11.2021	15:30-17:30	СОГ 1 группа	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением

					<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/ko_nni.pdf">tent/uploads/2021/10/ko_nni.pdf</a>	темы, цели занятий
17.11.2021	15:30-17:30	СОГ 1 группа	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/ko_nni.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/ko_nni.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
19.11.2021	15:30-17:30	СОГ 1 группа	Комплекс упражнений для развития гибкости	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/ko_nni.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/ko_nni.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

### Расписание группы « Конный спорт» тренер преподаватель Большакова М.И.

Дата	Время	Группа	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
15.11.2021	15:30-17:30	СОГ 2 группа	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/ko_nni.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/ko_nni.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
17.11.2021	15:30-17:30	СОГ 2 группа	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/ko_nni.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/ko_nni.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
19.11.2021	15:30-17:30	СОГ 2 группа	Комплекс упражнений для развития гибкости	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/ko_nni.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/ko_nni.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

### Расписание занятий группы «Футбол» Тренер-преподаватель Мантрова Г.А.

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
СОГ 6-17 лет	15.11.2021	16:30-17:00	Упражнения на выносливость	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели
	17.11.2021	16:30-17:00	Круговая тренировка	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением
	19.11.2021	16:30-17:00	Упражнения на выносливость	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением

### Расписание занятий группы «Баскетбол» Тренер-преподаватель Мантрова Г.А.

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
СОГ 6-17 лет	15.11.2021	16:00-16:30	Ведение мяча на месте	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/basketbol1.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/basketbol1.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	17.11.2021	16:00-16:30	Ведение мяча на месте	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/basketbol1.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/basketbol1.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	19.11.2021	16:00-16:30	Ведение мяча на месте	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/basketbol1.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/basketbol1.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

**Расписание занятий группы «Лыжные гонки», «лёгкая атлетика»  
Тренер-преподаватель Травкин А.Н.**

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Используемый ресурс	Используемый электронный ресурс
СОГ 8-12 лет	15.11.2021	16:30-17:10	1.Имитация упражнений из «школы» лыжника: имитация ходьба без движений руками 2.Практика: Комплекс упражнений: «велосипед» и «ножницы» вертикально и горизонтально; лежа лицом вниз. 3. «Общефизическая подготовка». 1.Равномерный бег на месте -30мин 2. Разминка, упр. на гибкость. 3.Прыжки через скакалку 2х80раз . 4. Упр. на силу: пресс 2х10 раз, прыжки с места 10 раз, прыжки из глубокого приседа отжимание от пола 2х10 раз 5. Жонглирование мяча (10-15 мин.)	Работа с тренером  Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	17.11.2021	16:30-17:10	1.Комплекс упражнений на развитие силы и выносливости. 2. Специальные легкоатлетические упражнения. 3.Теоретические сведения.	Работа с тренером  Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	19.11.2021	16:30-17:10	1.Имитация упражнений из «школы» лыжника: имитация ходьба без движений руками 2.Практика: Комплекс упражнений: «велосипед» и «ножницы» вертикально и горизонтально; лежа лицом вниз. 3. «Общефизическая подготовка». 1.Равномерный бег на месте -30мин 2. Разминка, упр. на гибкость. 3.Прыжки через скакалку 2х80раз . 4. Упр. на силу: пресс 2х10 раз, прыжки с места 10 раз, прыжки из глубокого приседа отжимание от пола 2х10 раз 5. Жонглирование мяча (10-15 мин.)	Работа с тренером  Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
СОГ 12-17 лет	15.11.2021	17:20-18:00	Развитие силы. 1.Разминка 2.Приседания из глубокого приседа 2х10 раз 3.Отжимание от пола 2х10 раз 4.Подтягивание на высокой (низкой) перекладине. 5.Прыжки из глубокого приседа 2х10раз. 6. Жонглирование мяча (10-15 мин)	Работа с тренером  Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

17.11.2021	17:20-18:00	Развитие силы. 1.Разминка 2.Приседания из глубокого приседа 2х10 раз 3.Отжимание от пола 2х10 раз 4.Подтягивание на высокой (низкой) перекладине. 5.Прыжки из глубокого приседа 2х10раз. 6. Жонглирование мяча (10-15 мин)	Работа с тренером  Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
19.11.2021	17:20-18:00	Развитие силы. 1.Разминка 2.Приседания из глубокого приседа 2х10 раз 3.Отжимание от пола 2х10 раз 4.Подтягивание на высокой (низкой) перекладине. 5.Прыжки из глубокого приседа 2х10раз. 6. Жонглирование мяча (10-15 мин)	Работа с тренером  Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

### Расписание занятий групп « Футбол» тренер-преподаватель Чекрыгин С.В.

Группа	Дата	Время	Тема занятий	Ресурс	Используемый электронный ресурс
футбол (8-9 лет)	15.11.2021	14.30-16.00	Комплекс ОРУ. Специально беговые упражнения Комплексное развитие двигательных качеств. Индивидуальная работа с мячом. Просмотр фильма «Матч» Выполнение норм гто	<a href="http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf">http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf</a>	работа в группах Viber "ФУТБОЛИСТЫ Младшие <a href="https://invite.viber.com/?q=4_R1yafFKUq_64qPMQ19bx6buwCZUsv6">https://invite.viber.com/?q=4_R1yafFKUq_64qPMQ19bx6buwCZUsv6</a> "
	17.11.2021	14.30-15.40	Комплекс ОРУ. Специально беговые упражнения Комплексное развитие двигательных качеств. Просмотр фильма «Матч» Выполнение норм гто	<a href="http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf">http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf</a>	работа в группах Viber "ФУТБОЛИСТЫ Младшие <a href="https://invite.viber.com/?q=4_R1yafFKUq_64qPMQ19bx6buwCZUsv6">https://invite.viber.com/?q=4_R1yafFKUq_64qPMQ19bx6buwCZUsv6</a> "
	19.11.2021	14.30-16.00	Комплекс ОРУ. Специально беговые упражнения Комплексное развитие двигательных качеств. Индивидуальная работа с мячом. Просмотр фильма «Матч» Выполнение норм гто	<a href="http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf">http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf</a>	работа в группах Viber "ФУТБОЛИСТЫ Младшие <a href="https://invite.viber.com/?q=4_R1yafFKUq_64qPMQ19bx6buwCZUsv6">https://invite.viber.com/?q=4_R1yafFKUq_64qPMQ19bx6buwCZUsv6</a> "
футбол (9-11 лет)	15.11.2021	16.00-17.10	Комплекс ОРУ. Специально беговые упражнения Комплексное развитие двигательных качеств.. Индивидуальная работа с мячом. Просмотр фильма «Матч» Выполнение норм гто	<a href="http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf">http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf</a>	работа в Viber"Футбольная секция <a href="https://invite.viber.com/?q=3_Vn1PifCPErSznq1F4R9btJvw_yZtArh">https://invite.viber.com/?q=3_Vn1PifCPErSznq1F4R9btJvw_yZtArh</a>
	17.11.2021	16.00-17.30	Комплекс ОРУ .Упражнения для развития общей ловкости и гибкости. Индивидуальная работа с мячом. Просмотр фильма «Матч» Выполнение норм гто	<a href="http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf">http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf</a>	работа в Viber"Футбольная секция <a href="https://invite.viber.com/?q=3_Vn1PifCPErSznq1F4R9btJvw_yZtArh">https://invite.viber.com/?q=3_Vn1PifCPErSznq1F4R9btJvw_yZtArh</a>



	19.11.2021	16.00-17.30	Комплекс ОРУ .Упражнения для развития общей ловкости и гибкости. Индивидуальная работа с мячом. Просмотр фильма «Матч» Выполнение норм гто	<a href="http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/w-p-content/uploads/2021/10/futbol.pdf">http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/w-p-content/uploads/2021/10/futbol.pdf</a>	работа в Viber" Футбольная секция <a href="https://invite.viber.com/?g=3Vn1PifCPErSzgnlF4R9btJvv_yZtArh">https://invite.viber.com/?g=3Vn1PifCPErSzgnlF4R9btJvv_yZtArh</a>
футбол (13-17 лет)	15.11.2021	17.55-19.05	Комплекс ОРУ. Специально беговые упражнений Упражнения для развития общей и специальной быстроты. Индивидуальная работа с мячом. Просмотр фильма «Матч» Выполнение норм гто	<a href="http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/w-p-content/uploads/2021/10/futbol.pdf">http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/w-p-content/uploads/2021/10/futbol.pdf</a>	работа в контакте Старшие юноши ☺☺☺: <a href="https://vk.me/join/AJQ1d38GqxbMzSXdh/IWp69w">https://vk.me/join/AJQ1d38GqxbMzSXdh/IWp69w</a>
	17.11.2021	19.10-19.55	Комплекс ОРУ. Упражнения для развития общей и специальной скоростно-силовых качеств. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/w-p-content/uploads/2021/10/futbol.pdf">http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/w-p-content/uploads/2021/10/futbol.pdf</a>	работа в контакте Старшие юноши ☺☺☺: <a href="https://vk.me/join/AJQ1d38GqxbMzSXdh/IWp69w">https://vk.me/join/AJQ1d38GqxbMzSXdh/IWp69w</a>
	19.11.2021	17.55-19.05	Комплекс ОРУ. Специально беговые упражнений Упражнения для развития общей и специальной быстроты. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/w-p-content/uploads/2021/10/futbol.pdf">http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/w-p-content/uploads/2021/10/futbol.pdf</a>	работа в контакте Старшие юноши ☺☺☺: <a href="https://vk.me/join/AJQ1d38GqxbMzSXdh/IWp69w">https://vk.me/join/AJQ1d38GqxbMzSXdh/IWp69w</a>

**Расписание занятий групп «Баскетбол» тренер-преподаватель Черкасская Е.К., Черкасский В.А.**

Группа	Дата	Цели занятия	Вид деятельности, задачи (самостоятельная работа)	Метод. разъяснения	Используемый электронный ресурс
СОГ 8-17 лет	15.11.2021	Цели: Развитие силы Общее укрепление организма. Содействие активному физическому развитию спортсмена.	Задачи: способствовать развития прыгучести; повторить технику ведения мяча. 1.Выполнять упражнения (2-3 мин.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3tiEIU6XwB8">https://www.youtube.com/watch?v=3tiEIU6XwB8</a> 2. Прочтите и вспомните, что такое тактика нападения. ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ. СТОЙКА В НАПАДЕНИИ. Это исходное положение, из которого баскетболист наиболее быстро может действовать без мяча или с мячом. При рациональной стойке, обеспечивающей устойчивое равновесие и быстрый маневр, ноги ставятся на ширине плеч, стопы – параллельно друг другу на одной линии или одна из них выдвинута на 15-20 см вперед. Тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, на передние части стоп. Пятки приподняты от пола на 1-2 см. Колени полусогнуты, спина прямая, руки согнуты в локтях и слегка разведены в стороны. Когда игрок овладевает мячом, он подтягивает его к груди, ноги и туловище при этом сохраняют то же положение.	ОШИБКИ. 1. Тяжесть тела перенесена на одну ногу, а вторая недостаточно согнута в коленном суставе. 2. Пятки касаются пола. 3. Туловище чрезмерно наклонено вперед, а таз отведен назад. 4. Носки ног чрезмерно разведены наружу. 5. Голова и руки опущены. 6. Излишняя напряженность.  <a href="http://sport.borskoesc.hool2.ru/images/distancionnoe/basket.pdf">http://sport.borskoesc.hool2.ru/images/distancionnoe/basket.pdf</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> (нормативы + как выполнять)	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий Просмотрите видеоролики <a href="https://youtu.be/y3Ta5Sg1geI">https://youtu.be/y3Ta5Sg1geI</a> <a href="https://youtu.be/yrVXOcZ5W_k">https://youtu.be/yrVXOcZ5W_k</a> <a href="https://youtu.be/WSsKW0UiKv0">https://youtu.be/WSsKW0UiKv0</a>
СОГ 8-17	16.11.2021	Цели: * Общее	Задачи: * способствовать развитию гибкости;	<a href="http://sport.borskoesc.hool2.ru/images/distancionnoe/basket.pdf">http://sport.borskoesc.hool2.ru/images/distancionnoe/basket.pdf</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы,

лет		укрепление организма * Содействие активному физическому развитию спортсмена; * Воспитание волевых и моральных качеств.	* способствовать развития прыгучести; * повторить технику ведения мяча; * Повторение и закрепление теоретического материала. Задания для выполнения: 1. комплекс утренней гимнастики 2. Комплекс СФУ (для развития гибкости). 3. Выполнить комплекс упражнений для развития прыгучести. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7fq12uZsqVI">https://www.youtube.com/watch?v=7fq12uZsqVI</a> 4. Выполнить комплекс упражнений и повторить теорию техники ведения мяча. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=u6pAt5m_AN4">https://www.youtube.com/watch?v=u6pAt5m_AN4</a>	<a href="https://l2.ru/images/distanciom/oe/basket.pdf">l2.ru/images/distanciom/oe/basket.pdf</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> (нормативы + как выполнять)	цели занятий  повторить правила игры. <a href="https://basketball-training.org.ua/pravila_basketbo">https://basketball-training.org.ua/pravila_basketbo</a>  <a href="https://basketball-training.org.ua">basketball-training.org.ua</a>
СОГ 8-17 лет	17.11 2021	Цель: достижение максимально го уровня подготовленности, поддержание спортивной формы.	Задачи: - Освоение и закрепление броска одной рукой; - техника влечения мячом; - изучение тактики действия игрока в нападении в баскетболе; - совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма; - воспитание моральных и волевых качеств; - приобретение теоретических качеств. выполните упражнения - переход с положения лёжа на спине, с положения сидя (3-4 подхода по 15-20раз); - прыжки «разножки» ноги вперед- назад можно через 2-3 ступени (3-4 подхода до 1 мин); - подскоки из различных исходных положений (4 подхода по 20 раз) - поднимание на носки (3-4 подхода по 40-50 раз) 4) Спецподготовительные упражнения: - бег с максимальной частотой на месте (специальные беговые упражнения) 4 вида по 1 минуте. Смотреть видеоролики <a href="https://basketball-training.org.ua">basketball-training.org.ua</a> - передвижение в упоре на руках по кругу ( 3 подхода по 1 мин) -подбрасывание и ловля мяча на месте и в ходьбе. 5) Техническая подготовка: Техника владения мячом : - вырывание мяча, выбивание мяча, накрывание мяча при броске, борьба за отскочивший мяч.	контроль и самоконтроль на тренировке по баскетболу; - профилактика ОРВ. <a href="http://sport.borskoeshoo">http://sport.borskoeshoo</a> <a href="https://l2.ru/images/distanciom/oe/basket.pdf">l2.ru/images/distanciom/oe/basket.pdf</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> (нормативы + как выполнять)	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий  повторить правила игры.  <a href="https://basketball-training.org.ua/pravila_basketbo">https://basketball-training.org.ua/pravila_basketbo</a>  просмотрите  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lazWMNCQTLY&amp;featu..">https://www.youtube.com/watch?v=lazWMNCQTLY&amp;featu..</a>
СОГ 8-17 лет	18.11 2021	Цель изучение и закрепление двойного шага и броска по кольцу;	- действия игрока без мяча; - действия игрока в защите; - совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма; - воспитание моральных и волевых качеств; - приобретение теоретических качеств 1) Утренняя гимнастика (ежедневно). 2) Комплекс ОРУ №3 3) ОПУ: - поднимание ног и туловища из	<a href="http://sport.borskoeshoo">http://sport.borskoeshoo</a> <a href="https://l2.ru/images/distanciom/oe/basket.pdf">l2.ru/images/distanciom/oe/basket.pdf</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> (нормативы + как выполнять)	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий  "История развития баскетбола". <a href="https://vk.com/doc590405265_548861528?hash=44cd9332fe">https://vk.com/doc590405265_548861528?hash=44cd9332fe</a>

			<p>положения лежа на спине, 3 подхода по 15 раз</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на носках (на скакалке), 3,4 подхода от 30 до 50 раз</li> <li>- сгибание разгибание рук в упоре лежа, 3 подхода по 10-15 раз</li> <li>- вращение туловища по часовой и против часовой, 3 подхода по 30 сек.</li> <li>- упражнения на гибкость (махи, шпагаты, полушпагаты, наклоны туловища)</li> </ul> <p>4) СПУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отталкивание от стены ладонями и пальцами попеременно правой и левой рукой, 3 подхода по 50 раз</li> <li>- подбрасывание и ловля мяча на месте, 4 подхода по 1 мин.</li> <li>- вращение мяча вокруг шеи, туловища и ног.</li> </ul> <p>5) ТТПУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение и закрепление двойного шага, бросок в кольцо (смотреть видеоролик )</li> <li>- действия игрока в защите</li> </ul>		<p><b>- действия игрока в защите</b></p> <p><a href="https://youtu.be/v0s7DQ39Pec">https://youtu.be/v0s7DQ39Pec</a></p> <p><a href="https://youtu.be/jY05FekqPVI">https://youtu.be/jY05FekqPVI</a></p> <p><a href="https://yandex.fr/video/preview?filmId=39116672">https://yandex.fr/video/preview?filmId=39116672</a>.</p>
СОГ 8-17 лет	19.11 2021	Цель Развитие физической подготовленности, поддержание физической формы. Тактика игры в защите. Ведение мяча. Дриблинг.	<p>Задачи</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Освоение и закрепление броска одной рукой; <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника влечения мячом;</li> <li>- изучение тактики действия игрока в нападении в баскетболе;</li> <li>- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма;</li> <li>- воспитание моральных и волевых качеств;</li> <li>- приобретение теоретических качеств.</li> </ul> </li> <li>Выполнить ОРУ.</li> </ol> <p>Ссылка <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5ITsrqLFGv8">https://www.youtube.com/watch?v=5ITsrqLFGv8</a></p>	<p><a href="http://sport.borskoeshool2.ru/images/distancionnoe/basket.pdf">http://sport.borskoeshool2.ru/images/distancionnoe/basket.pdf</a></p> <p><a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a></p> <p>(нормативы + как выполнять)</p> <p>Просмотреть презентацию. Тактика защиты в баскетболе.</p>	<p>В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий</p> <p>Тактика защиты в баскетболе.</p> <p>Ссылка <a href="https://lusana.ru/presentation/31347">https://lusana.ru/presentation/31347</a></p>
СОГ 8-17 лет	20.11 2021	Цель развитие физической подготовленности, поддержание физической формы. Тактика игры в защите.	<p>Задачи</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма;</li> <li>- воспитание моральных и волевых качеств.</li> </ul> <p>План работы ученика:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Выполнить комплекс упражнений для развития прыгучести. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7fq12uZsqVI">https://www.youtube.com/watch?v=7fq12uZsqVI</a></li> <li>упр. на развитие координации <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tRKmj9h7e8I">https://www.youtube.com/watch?v=tRKmj9h7e8I</a></li> <li>техника броска: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=q0ndNqJ02Tk">https://www.youtube.com/watch?v=q0ndNqJ02Tk</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vvuYgpErTqA">https://www.youtube.com/watch?v=vvuYgpErTqA</a></li> </ol>	<p><a href="http://sport.borskoeshool2.ru/images/distancionnoe/basket.pdf">http://sport.borskoeshool2.ru/images/distancionnoe/basket.pdf</a></p> <p><a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a></p> <p>(нормативы + как выполнять)</p>	<p>В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий</p> <p>Тактика защиты в баскетболе.</p> <p>Ссылка <a href="https://lusana.ru/presentation/31347">https://lusana.ru/presentation/31347</a></p>

### Расписание занятий группы «Конный спорт» Тренер-преподаватель Никитченко Ю.С.

Группа	Дата	Время	Тема занятий	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
СОГ 7-10 лет	15.11. 2021	15.30- 16.00	Упражнения для укрепления посадки	Работа с тренером. Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	Работа в группах Viber
	17.11. 2021	15.30- 16.00	Работа по ОФП	Работа с тренером. Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	Работа в группах Viber
	19.11. 2021	15.30- 16.00	Упражнения на координацию движений и равновесие	Работа с тренером. Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	Работа в группах Viber

### Расписание занятий группы «Конный спорт» Тренер-преподаватель Никитченко Ю.С.

	Дата	Время	Тема занятий	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
СОГ 11-14 лет	15.11.2 021	16.05- 16.30	Упражнения для укрепления посадки	Работа с тренером. Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	Работа в группах Viber
	17.11.2 021	16.05- 16.30	Работа по ОФП	Работа с тренером. Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	Работа в группах Viber
	19.11.2 021	16.05- 16.30	Упражнения на координацию движений и равновесие	Работа с тренером. Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	Работа в группах Viber

### Расписание занятий группы «Конный спорт» Тренер-преподаватель Никитченко Ю.С.

	Дата	Время	Тема занятий	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
СОГ 5-6 лет	15.11.2021	11.00- 11.45	Породы лошадей	Работа с тренером. Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	Работа в группах Viber
	17.11.2021	10.30- 11.15	Масти лошадей	Работа с тренером. Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	Работа в группах Viber
	19.11.2021	11.00- 11.45	Виды конного спорта	Работа с тренером. Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	Работа в группах Viber

### Расписание занятий группы «Волейбол», «Баскетбол, лёгкая атлетика» Тренер-преподаватель Горлова Л.А.

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
Легкая атлетика	15.11.2021	14.00 – 14.30	Комплексное развитие двигательных качеств Подвижные игры с элементами легкой атлетики	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания) Самостоятельная работа	<a href="http://www.нефтегорская-дюсс.pdf/wp-content/uploads/2020/04/Domas_hnie-zadaniya-paeurlfting.pdf">http://www.нефтегорская-дюсс.pdf/wp-content/uploads/2020/04/Domas_hnie-zadaniya-paeurlfting.pdf</a>	группа в Viber, ВК
Баскетбол	17.11.2021	14.50. – 15.20	Комплексное развитие двигательных качеств. Индивидуальная работа с мячом	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания) Самостоятельная работа	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1025408025370907099&amp;text=Обучение%20технике%20приемов%20и%20передач%20мяча.&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1585978297896340-1341904150892327608400189-vla1-3619&amp;redircnt=1585978358.1">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1025408025370907099&amp;text=Обучение%20технике%20приемов%20и%20передач%20мяча.&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1585978297896340-1341904150892327608400189-vla1-3619&amp;redircnt=1585978358.1</a>	группа в Viber, видеосвязь с объяснением
Легкая атлетика	19.11.2021	14.00 – 14.30	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания) Самостоятельная работа	<a href="http://www.нефтегорская-дюсс.pdf/wp-content/uploads/2020/04/Domas_hnie-zadaniya-paeurlfting.pdf">http://www.нефтегорская-дюсс.pdf/wp-content/uploads/2020/04/Domas_hnie-zadaniya-paeurlfting.pdf</a>	группа в Viber, видеосвязь с объяснением
Волейбол	17.11.21	14 50. – 15.20	Комплексное развитие двигательных качеств. Индивидуальная работа с мячом	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания) Самостоятельная работа	<a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=4db3d0f39b2c3328bcbc949d2db6f582&amp;from_block=logo_partner_playe">https://yandex.ru/efir?stream_id=4db3d0f39b2c3328bcbc949d2db6f582&amp;from_block=logo_partner_playe</a>	группа в Viber, ВК, РЭШ видеосвязь с объяснением
Баскетбол	19.11.21г	14.00 – 14.30	Комплексное развитие двигательных качеств. Индивидуальная работа с мячом	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания) Самостоятельная работа	<a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=4db3d0f39b2c3328bcbc949d2db6f582&amp;from_block=logo_partner_playe">https://yandex.ru/efir?stream_id=4db3d0f39b2c3328bcbc949d2db6f582&amp;from_block=logo_partner_playe</a>	группа в Viber, ВК, РЭШ видеосвязь с объяснением

### Расписание занятий групп « Футбол» тренер-преподаватель Дубасов А.Н.

Группа	Дата	Время	Тема занятий	Ресурс	Используемый электронный ресурс
футбол (12-13) 1 группа	15.11.2021	15.30-16.00	Комплексное развитие двигательных качеств. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Jx_OgI9faE&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=Jx_OgI9faE&amp;feature=youtu.be</a>	работа в группах Viber
	17.11.2021	15.30-16.00	Упражнения для развития общей ловкости и гибкости. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nN5M9BpJyro&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=nN5M9BpJyro&amp;feature=youtu.be</a>	работа в группах Viber
	19.11.2021	15.30-16.00	Упражнения для развития общей ловкости и гибкости. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cT85Wi2XjxU">https://www.youtube.com/watch?v=cT85Wi2XjxU</a>	работа в группах Viber
футбол (12-13) 2 группа	15.11.2021	16.00-16.30	Комплексное развитие двигательных качеств.. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Jx_OgI9faE&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=Jx_OgI9faE&amp;feature=youtu.be</a>	работа в группах Viber
	17.11.2021	16.00-16.30	Упражнения для развития общей ловкости и гибкости. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nN5M9BpJyro&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=nN5M9BpJyro&amp;feature=youtu.be</a>	работа в группах Viber
	19.11.2021	16.00-16.30	Упражнения для развития общей ловкости и гибкости. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cT85Wi2XjxU">https://www.youtube.com/watch?v=cT85Wi2XjxU</a>	работа в группах Viber
футбол (13-18 лет) девочки + юноши	16.11.2021	16.00-16.30	Упражнения для развития общей и специальной быстроты. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Jx_OgI9faE&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=Jx_OgI9faE&amp;feature=youtu.be</a>	работа в группах Viber
	18.11.2021	16.00-16.30	Упражнения для развития общей и специальной скоростно-силовых качеств. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nN5M9BpJyro&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=nN5M9BpJyro&amp;feature=youtu.be</a>	работа в группах Viber
	19.11.2021	16.00-16.30	Упражнения для развития общей и специальной быстроты. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Jx_OgI9faE&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=Jx_OgI9faE&amp;feature=youtu.be</a>	работа в группах Viber

### Расписание занятий групп «Настольный теннис» Тренер-преподаватель Вшивков А.В.

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
СОГ-1	15.11.2021	17:00-17:30	Упражнения для развития силы ног	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	ВК, группа в Viber
	17.11.2021	17:00-17:30	Упражнения для развития гибкости	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	ВК, группа в Viber
	19.11.2021	17:00-17:30	- ОРУ - Беговые упражнения - Прыжковые упражнения	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	ВК, группа в Viber

## Расписание занятий групп «Настольный теннис» Тренер-преподаватель Вшивков А.В.

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
СОГ-2	15.11.2021	15:20-15.50	Упражнения для развития силы ног	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	ВК, группа в Viber
	17.11.2021	15:20-15.50	Упражнения для развития гибкости	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	ВК, группа в Viber
	19.11.2021	15:20-15.50	- ОРУ - Беговые упражнения - Прыжковые упражнения	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	ВК, группа в Viber

## Расписание занятий группы «Волейбол» Тренер-преподаватель А.А. Дробышев

Группа	Дата	Время	Тема занятий	Вид деятельности	Используемый ресурс	Используемый электронный ресурс
СОГ-1 (10-12 лет)	15.11.2021	18.00-18.30	Техническая подготовка в домашних условиях	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="https://youtu.be/G2KUyTAcVIk">https://youtu.be/G2KUyTAcVIk</a>	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	17.11.2021	18.00-18.30	Увеличение прыжка в домашних условиях	Самостоятельная работа	<a href="https://youtu.be/7fq12uzsqVI">https://youtu.be/7fq12uzsqVI</a>	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	19.11.2021	18.00-18.30	Техника выполнения вертикального прыжка с двух ног	Самостоятельная работа	<a href="https://youtu.be/UUPgXZwmO-g">https://youtu.be/UUPgXZwmO-g</a>	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
СОГ-1 (13-18 лет)	15.11.2021	19.00-20.00	Тренировка вертикального прыжка	Самостоятельная работа	<a href="https://youtu.be/CMpcmd_nY9Y">https://youtu.be/CMpcmd_nY9Y</a>	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	17.11.2021	19.00-20.00	Тренировка кистевого удара	Самостоятельная работа	<a href="https://youtu.be/64-P8QqiT4c">https://youtu.be/64-P8QqiT4c</a>	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	19.11.2021	19.00-20.00	Нападающий удар (Как бить сильно)	Самостоятельная работа	<a href="https://youtu.be/G3YdH-YlkRg">https://youtu.be/G3YdH-YlkRg</a>	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

## Расписание группы « Конный спорт» тренер преподаватель Щеглова Н.Ю.

Дата	Время	Группа	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
15.11.2021	15:30-17:30	СОГ 2 группа	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoescchool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoescchool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
17.11.2021	15:30-17:30	СОГ 2 группа	Комплекс упражнений для развития гибкости	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoescchool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoescchool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
19.11.2021	15:30-17:30	СОГ 2 группа	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	<a href="http://sportborskoescchool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf">http://sportborskoescchool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf</a>	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

## Расписание занятий групп «Лёгкая атлетика» Тренер-преподаватель Соколова А.В.

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
СОГ-1	15.11.2021	17:00-17:30	Упражнения для развития силы ног	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="http://sportborskoescchool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoescchool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	ВК, группа в Viber
	17.11.2021	17:00-17:30	Упражнения для развития гибкости	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="http://sportborskoescchool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoescchool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	ВК, группа в Viber
	19.11.2021	17:00-17:30	- ОРУ - Беговые упражнения - Прыжковые упражнения	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="http://sportborskoescchool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoescchool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	ВК, группа в Viber

## Расписание занятий групп «Настольный теннис», «Пауэрлифтинг» тренер-преподаватель Данилевский О.Г.

Группа	Дата	Время	Тема занятий	Используемый ресурс	Используемый электронный ресурс
Пауэрлифтинг	15.11.2021	15.00-15.30	4.Комплекс упражнений на развитие выносливости. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	<a href="http://sportborskoescchool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoescchool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	17.11.2021	15.00-15.30	4.Комплекс упражнений на развитие выносливости. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	<a href="http://sportborskoescchool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoescchool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	19.11.2021	15.00-15.30	4.Комплекс упражнений на развитие выносливости. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	<a href="http://sportborskoescchool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoescchool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий



Настольный теннис	15.11.2021	15.30-16.00	1.Комплекс упражнений на развитие силы. 5.Комплекс -теория.	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	17.11.2021	15.30-16.00	3.Комплекс упражнений на развитие прыгучести и быстроты. 5.Комплекс -теория.	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	19.11.2021	15.30-16.00	4.Комплекс упражнений на развитие выносливости. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf</a>	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

### Расписание занятий группы «Волейбол» Тренер-преподаватель Данилевская Е.В.

Группа	Дата	Время	Тема занятий	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
СОГ (10-12 лет)	15.11.2021	18.00-18.30	Комплекс упражнений: «Обучение приему мяча сверху»	Самостоятельная работа	<a href="https://youtu.be/xr15Knh4MOE">https://youtu.be/xr15Knh4MOE</a> <a href="https://youtu.be/seRoHZpMoQA">https://youtu.be/seRoHZpMoQA</a>	В Viber видеосвязь с объяснением
	17.11.2021	18.00-18.30	Комплекс упражнений: «На координацию, ловкость и скорость»	Самостоятельная работа	<a href="https://youtu.be/mOx35PR1jgg">https://youtu.be/mOx35PR1jgg</a>	В Viber видеосвязь с объяснением
	19.11.2021	18.00-18.30	Комплекс подводящих упражнений для приема мяча снизу.	Самостоятельная работа	<a href="https://youtu.be/VnpMY-2uinY">https://youtu.be/VnpMY-2uinY</a> <a href="https://youtu.be/x8YBxZaQ2VE">https://youtu.be/x8YBxZaQ2VE</a>	В Viber видеосвязь с объяснением

### Расписание занятий группы «Настольный теннис» Тренер-преподаватель С.Ю. Евменов

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Используемый ресурс
СОГ-1	15.11.2021	15:20-15:50	Обводящий топ-спин	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	ВК, группа в Viber <a href="https://www.youtube.com/watch?v=uUCjxXSETHg">https://www.youtube.com/watch?v=uUCjxXSETHg</a>
	17.11.2021	15:20-15:50	Топ-спин справа	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	ВК, группа в Viber <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hm5Yc4PGgY">https://www.youtube.com/watch?v=hm5Yc4PGgY</a>
	19.11.2021	15:20-15:50	Приём подач	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	ВК, группа в Viber <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DQBWXIMAOZA">https://www.youtube.com/watch?v=DQBWXIMAOZA</a>

### Расписание занятий группы «Настольный теннис» Тренер-преподаватель С.Ю. Евменов

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Используемый ресурс
--------	------	-------	--------------	------------------	---------------------

СОГ-2	16.11.2021	16:00-16:30	Обводящий топ-спин	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	ВК, группа в Viber <a href="https://www.youtube.com/watch?v=uUCjxXSETHg">https://www.youtube.com/watch?v=uUCjxXSETHg</a>
	18.11.2021	16:00-16:30	Топ-спин справа	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	ВК, группа в Viber <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hm5Yc4PGgY">https://www.youtube.com/watch?v=hm5Yc4PGgY</a>
	19.11.2021	15:20-15:50	Приём подач	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	ВК, группа в Viber <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DQBWXIMAOZA">https://www.youtube.com/watch?v=DQBWXIMAOZA</a>

**Расписание занятий группы «Настольный теннис»**  
Тренер-преподаватель С.Ю. Евменов

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Используемый ресурс
СОГ-1	15.11.2021	16:00-16:30	История создания и развития пневматического оружия	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	ВК, группа в Viber <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vIMkaWMStpk">https://www.youtube.com/watch?v=vIMkaWMStpk</a>
	17.11.2021	16:00-16:30	История создания и развития пневматического оружия	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	ВК, группа в Viber <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-l4fV0UVDzmq">https://www.youtube.com/watch?v=-l4fV0UVDzmq</a>
	19.11.2021	15:20-15:50	Материальная часть и конструктивные особенности пневматических винтовок.	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	ВК, группа в Viber <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Yux08Edsgzg">https://www.youtube.com/watch?v=Yux08Edsgzg</a>

**Расписание занятий отделения «Универсальный бой» Тренер-преподаватель А.А.Горбанюк**

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый
СОГ-1	15.11.2021	16:00-16:30	Самоподготовка по плану. Отчёт тренеру-преподавателю.	Работа офлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/11/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0-%D0%A3%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B1%D0%BE%D0%B9.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/11/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0-%D0%A3%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B1%D0%BE%D0%B9.pdf</a>	ВК, работа в группе x Viber
	17.11.2021	16:00-16:30	Самоподготовка по плану. Отчёт тренеру-преподавателю.	Работа офлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/11/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0-%D0%A3%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B1%D0%BE%D0%B9.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/11/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0-%D0%A3%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B1%D0%BE%D0%B9.pdf</a>	ВК, работа в группе x Viber
	19.11.2021	16:00-16:30	Самоподготовка по плану. Отчёт тренеру-преподавателю.	Работа офлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/11/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0-%D0%A3%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B1%D0%BE%D0%B9.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/11/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0-%D0%A3%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B1%D0%BE%D0%B9.pdf</a>	ВК, работа в группе x Viber

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используймый
СОГ-2	15.11.2021	16:30-17:00	Самоподготовка по плану. Отчёт тренеру-преподавателю.	Работа офлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/11/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0-%D0%A3%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B1%D0%BE%D0%B9.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/11/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0-%D0%A3%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B1%D0%BE%D0%B9.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber
	17.11.2021	16:30-17:00	Самоподготовка по плану. Отчёт тренеру-преподавателю.	Работа офлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/11/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0-%D0%A3%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B1%D0%BE%D0%B9.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/11/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0-%D0%A3%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B1%D0%BE%D0%B9.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber
	19.11.2021	16:30-17:00	Самоподготовка по плану. Отчёт тренеру-преподавателю.	Работа офлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/11/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0-%D0%A3%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B1%D0%BE%D0%B9.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/11/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0-%D0%A3%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B1%D0%BE%D0%B9.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используймый
СОГ-3	16.11.2021	17:00 – 17:30	Самоподготовка по плану. Отчёт тренеру-преподавателю.	Работа офлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/11/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0-%D0%A3%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B1%D0%BE%D0%B9.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/11/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0-%D0%A3%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B1%D0%BE%D0%B9.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber
	18.11.2021	17:00 – 17:30	Самоподготовка по плану. Отчёт тренеру-преподавателю.	Работа офлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/11/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0-%D0%A3%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B1%D0%BE%D0%B9.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/11/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0-%D0%A3%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B1%D0%BE%D0%B9.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber
	20.11.2021	17:00 – 17:30	Самоподготовка по плану. Отчёт тренеру-преподавателю.	Работа офлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/11/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0-%D0%A3%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B1%D0%BE%D0%B9.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/11/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0-%D0%A3%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B1%D0%BE%D0%B9.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используймый
СОГ-4	15.11.2021	17:30 – 18:00	Самоподготовка по плану. Отчёт тренеру-преподавателю.	Работа офлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/11/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0-%D0%A3%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B1%D0%BE%D0%B9.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/11/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0-%D0%A3%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B1%D0%BE%D0%B9.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber
	17.11.2021	17:30 – 18:00	Самоподготовка по плану. Отчёт тренеру-преподавателю.	Работа офлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/11/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0-%D0%A3%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B1%D0%BE%D0%B9.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/11/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0-%D0%A3%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B1%D0%BE%D0%B9.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber
	19.11.2021	17:30 – 18:00	Самоподготовка по плану. Отчёт тренеру-преподавателю.	Работа офлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/11/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0-%D0%A3%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B1%D0%BE%D0%B9.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/11/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0-%D0%A3%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B1%D0%BE%D0%B9.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используй
СОГ-5	15.11.2021	18:00 – 18:30	Самоподготовка по плану. Отчёт тренеру-преподавателю.	Работа офлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/11/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0-%D0%A3%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B1%D0%BE%D0%B9.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/11/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0-%D0%A3%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B1%D0%BE%D0%B9.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber
	17.11.2021	18:00 – 18:30	Самоподготовка по плану. Отчёт тренеру-преподавателю.	Работа офлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/11/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0-%D0%A3%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B1%D0%BE%D0%B9.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/11/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0-%D0%A3%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B1%D0%BE%D0%B9.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber
	18.11.2021	18:00 – 18:30	Самоподготовка по плану. Отчёт тренеру-преподавателю.	Работа офлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/11/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0-%D0%A3%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B1%D0%BE%D0%B9.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/11/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0-%D0%A3%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B1%D0%BE%D0%B9.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber
	19.11.2021	18:00 – 18:30	Самоподготовка по плану. Отчёт тренеру-преподавателю.	Работа офлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/11/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0-%D0%A3%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B1%D0%BE%D0%B9.pdf">http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/11/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0-%D0%A3%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B1%D0%BE%D0%B9.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber