

Расписание дистанционных занятий ДЮСШ с. Борское с 31 января по 12 февраля 2022г.

Расписание занятий групп «Настольный теннис», «стрелковый спорт»

Тренер-преподаватель Евменов С.Ю.

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
Настольный теннис	31.01.2022	15:00-15:30	Главные принципы техники	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	https://www.youtube.com/watch?v=kHBFS2WU6Y&list=PL4_5LMTL8j8hAGToiYaH_MZjB74W XFPIA&index=1	Видеоконференция в Viber
	02.02.2022	15:00-15:30	Секреты китайских подач	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	https://www.youtube.com/watch?v=24tso1zpYa0&list=PL4_5LMTL8j8hAGToiYaH_MZjB74W XFPIA&index=2	Видеоконференция в Viber
	04.02.2022	15:30-16:00	Топ-спин со стола	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	https://www.youtube.com/watch?v=04Qj0ncxj8A&list=PL4_5LMTL8j8hAGToiYaH_MZjB74W XFPIA&index=3&t=169s	Видеоконференция в Viber
	07.02.2022	15:00-15:30	Главные принципы техники	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	https://www.youtube.com/watch?v=kHBFS2WU6Y&list=PL4_5LMTL8j8hAGToiYaH_MZjB74W XFPIA&index=1	Видеоконференция в Viber
	09.02.2022	15:00-15:30	Секреты китайских подач	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	https://www.youtube.com/watch?v=24tso1zpYa0&list=PL4_5LMTL8j8hAGToiYaH_MZjB74W XFPIA&index=2	Видеоконференция в Viber
	11.02.2022	15:30-16:00	Топ-спин со стола	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	https://www.youtube.com/watch?v=04Qj0ncxj8A&list=PL4_5LMTL8j8hAGToiYaH_MZjB74W XFPIA&index=3&t=169s	Видеоконференция в Viber

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
Настольный теннис	31.01.2022	15:30-16:00	Главные принципы техники	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	https://www.youtube.com/watch?v=kHBFS2WU6Y&list=PL4_5LMTL8j8hAGToiYaH_MZjB74W XFPIA&index=1	Видеоконференция в Viber
	02.02.2022	15:30-16:00	Секреты китайских подач	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	https://www.youtube.com/watch?v=24tso1zpYa0&list=PL4_5LMTL8j8hAGToiYaH_MZjB74W XFPIA&index=2	Видеоконференция в Viber
	04.02.2022	15:30-16:00	Топ-спин со стола	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	https://www.youtube.com/watch?v=04Qj0ncxj8A&list=PL4_5LMTL8j8hAGToiYaH_MZjB74W XFPIA&index=3&t=169s	Видеоконференция в Viber
	07.02.2022	15:30-16:00	Главные принципы техники	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	https://www.youtube.com/watch?v=kHBFS2WU6Y&list=PL4_5LMTL8j8hAGToiYaH_MZjB74W XFPIA&index=1	Видеоконференция в Viber
	09.02.2022	15:30-16:00	Секреты китайских подач	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	https://www.youtube.com/watch?v=24tso1zpYa0&list=PL4_5LMTL8j8hAGToiYaH_MZjB74W XFPIA&index=2	Видеоконференция в Viber
	11.02.2022	15:30-16:00	Топ-спин со стола	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	https://www.youtube.com/watch?v=04Qj0ncxj8A&list=PL4_5LMTL8j8hAGToiYaH_MZjB74W XFPIA&index=3&t=169s	Видеоконференция в Viber

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
стрелковый спорт	31.01.2022	14:30-15:00	Полная разборка АК-74М	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	https://www.youtube.com/watch?v=hr-8jllaHuE	Видеоконференция в Viber
	02.02.2022	14:30-15:00	Снаряжение магазина АК-74	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	https://www.youtube.com/watch?v=oeGD6ja2pus	Видеоконференция в Viber
	04.02.2022	14:30-15:00	Дульные устройства стрелкового оружия	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	https://www.youtube.com/watch?v=GHP9dnfXfs8	Видеоконференция в Viber
	07.02.2022	14:30-15:00	Полная разборка АК-74М	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	https://www.youtube.com/watch?v=hr-8jllaHuE	Видеоконференция в Viber
	09.02.2022	14:30-15:00	Снаряжение магазина АК-74	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	https://www.youtube.com/watch?v=oeGD6ja2pus	Видеоконференция в Viber
	11.02.2022	14:30-15:00	Дульные устройства стрелкового оружия	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	https://www.youtube.com/watch?v=GHP9dnfXfs8	Видеоконференция в 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	31.01.2022	17:00-18.00	Комплекс общеразвивающих упражнений	Самостоятельная работа видеоотчет	ВК, группа в Viber https://vk.com/id233340482?z=video233340482_456239120%2F33c0043ca8485c35a1%2Fpl_wall_233340482	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	02.02.2022	17:00-18.00	Комплекс танцевальной аэробики	Работа с тренером Самостоятельная работа	онлайн тренировка https://us04web.zoom.us/j/9319134843?pwd=505876	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	04.02.2022	17:00-18.00	Упражнения для развития силы	Самостоятельная работа видеоотчет	ВК, группа в Viber https://vk.com/videos233340482?z=video71173031_456239030%2Fpl_233340482_-2	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	07.02.2022	17:00-18.00	Комплекс общеразвивающих упражнений	Самостоятельная работа видеоотчет	ВК, группа в Viber https://vk.com/id233340482?z=video233340482_456239120%2F33c0043ca8485c35a1%2Fpl_wall_233340482	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	09.02.2022	17:00-18.00	Комплекс танцевальной аэробики	Работа с тренером Самостоятельная работа	онлайн тренировка https://us04web.zoom.us/j/9319134843?pwd=505876	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	11.02.2022	17:00-18.00	Упражнения для развития	Самостоятельная работа	ВК, группа в Viber https://vk.com/videos233340482?z=video71173031_456239030%2Fpl_233340482_-2	В Viber видеосвязь с объяснением темы,

			силы	видеоотчет	340482_-2	цели занятий
СОГ 8-10 лет	31.01.2022	15:00- 15:30 15.40- 16.30	Степ-аэробика	Работа с тренером Самостоятельная работа	онлайн тренировка https://us04web.zoom.us/j/9319134843?pwd=505876	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	02.02.2022	15:00- 15:30 15.40- 16.30	Комплекс танцевальной аэробики	Работа с тренером Самостоятельная работа	БК, группа в Viber	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	04.02.2022	17:00- 17:30 17.40- 18.30	Комплекс общеразвивающих упражнений	Самостоятельная работа видеоотчет	БК, группа в Viber https://vk.com/id233340482?z=video233340482_456239120%2F33c0043ca8485c35a1	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	07.02.2022	15:00- 15:30 15.40- 16.30	Комплекс танцевальной аэробики	Работа с тренером Самостоятельная работа	БК, группа в Viber	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	09.02.2022	17:00- 17:30 17.40- 18.30	Комплекс танцевальной аэробики	Работа с тренером Самостоятельная работа	онлайн тренировка https://us04web.zoom.us/j/9319134843?pwd=505876	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	11.02.2022	17:00- 17:30 17.40- 18.30	Комплекс танцевальной аэробики	Работа с тренером Самостоятельная работа	онлайн тренировка https://us04web.zoom.us/j/9319134843?pwd=505876	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
СОГ 12-17 лет	31.01.2022	18.30 – 19.00 19.10- 19.40	Комплекс общеразвивающих упражнений	Самостоятельная работа видеоотчет	БК, группа в Viber https://vk.com/id233340482?z=video233340482_456239120%2F33c0043ca8485c35a1	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	02.02.2022	18.30 – 19.00 19.10- 19.40	Комплекс танцевальной аэробики	Работа с тренером Самостоятельная работа	онлайн тренировка https://us04web.zoom.us/j/9319134843?pwd=505876	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	04.02.2022	18.30 – 19.00 19.10- 19.40	Упражнения для развития силы	Самостоятельная работа видеоотчет	БК, группа в Viber https://vk.com/videos233340482?z=video71173031_456239030%2Fpl_233340482_-2=	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	07.02.2022	18.30 – 19.00 19.10- 19.40	Комплекс общеразвивающих упражнений	Самостоятельная работа видеоотчет	БК, группа в Viber https://vk.com/id233340482?z=video233340482_456239120%2F33c0043ca8485c35a1	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	09.02.2022	18.30 – 19.00 19.10- 19.40	Комплекс танцевальной аэробики	Работа с тренером Самостоятельная работа	онлайн тренировка https://us04web.zoom.us/j/9319134843?pwd=505876	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	11.02.2022	18.30 – 19.00 19.10- 19.40	Упражнения для развития силы	Самостоятельная работа видеоотчет	БК, группа в Viber https://vk.com/videos233340482?z=video71173031_456239030%2Fpl_233340482_-2=	В Vibere 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)	01.02.2022	14.00-14.30	1.Комплекс упражнений общефизической подготовки. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	Работа с тренером Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	03.02.2022	14.00-14.30	1.Комплекс упражнений для развития скоростно – силовых качеств. 2.Комплекс -теория.	Работа с тренером Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	08.02.2022	14.00-14.30	1.Комплекс упражнений общефизической подготовки. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	Работа с тренером Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	10.02.2022	14.00-14.30	1.Комплекс упражнений для развития скоростно – силовых качеств. 2.Комплекс -теория.	Работа с тренером Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
Легкая атлетика (10-14 лет)	01.02.2022	14.40-15.10	1.Комплекс упражнений общефизической подготовки. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	Работа с тренером Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	03.02.2022	14.40-15.10	1.Комплекс упражнений для развития скоростно – силовых качеств. 2.Комплекс -теория.	Работа с тренером Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	08.02.2022	14.40-15.10	1.Комплекс упражнений общефизической подготовки. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	Работа с тренером Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	10.02.2022	14.40-15.10	1.Комплекс упражнений для развития скоростно – силовых качеств. 2.Комплекс -теория.	Работа с тренером Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
Легкая атлетика (15-17лет)	01.02.2022	15.20-15.50	1.Комплекс упражнений общефизической подготовки. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	Работа с тренером Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	03.02.2022	15.30-16.00	1.Комплекс упражнений для развития скоростно – силовых качеств. 2.Комплекс -теория.	Работа с тренером Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	08.02.2022	14.40-15.10	1.Комплекс упражнений общефизической подготовки. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	Работа с тренером Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	10.02.2022	14.40-15.10	1.Комплекс упражнений для развития скоростно – силовых качеств. 2.Комплекс -теория.	Работа с тренером Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	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 (13-17 лет)	31.01.2022	17.55-18.25 18.35-19.05	Комплекс ОРУ. Специально беговые упражнения Упражнения для развития общей и специальной быстроты. Индивидуальная работа с мячом.	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	Видеоконференцсвязь в VK Старшие юноши ☺☺☺': https://vk.me/join/AJQ1d38GqxbMzSXdh/IWp69w
	02.02.2022	17.55-18.25 18.35-19.05	Комплекс ОРУ. Упражнения для развития общей и специальной скоростно-силовых качеств. Индивидуальная работа с мячом.	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf	Видеоконференцсвязь в VK Старшие юноши ☺☺☺': https://vk.me/join/AJQ1d38GqxbMzSXdh/IWp69w
	04.02.2022	17.55-18.25 18.35-19.05	Комплекс ОРУ. Упражнения для развития общей ловкости и гибкости. Индивидуальная работа с мячом	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf	Видеоконференцсвязь в VK Старшие юноши ☺☺☺': https://vk.me/join/AJQ1d38GqxbMzSXdh/IWp69w
	07.02.2022	17.55-18.25 18.35-19.05	Комплекс ОРУ. Специально беговые упражнения Упражнения для развития общей и специальной быстроты. Индивидуальная работа с мячом.	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	Видеоконференцсвязь в VK Старшие юноши ☺☺☺': https://vk.me/join/AJQ1d38GqxbMzSXdh/IWp69w
	09.02.2022	17.55-18.25 18.35-19.05	Комплекс ОРУ. Упражнения для развития общей и специальной скоростно-силовых качеств. Индивидуальная работа с мячом.	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf	Видеоконференцсвязь в VK Старшие юноши ☺☺☺': https://vk.me/join/AJQ1d38GqxbMzSXdh/IWp69w
	11.02.2022	17.55-18.25 18.35-19.05	Комплекс ОРУ. Упражнения для развития общей ловкости и гибкости. Индивидуальная работа с мячом	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf	Видеоконференцсвязь в VK Старшие юноши ☺☺☺': https://vk.me/join/AJQ1d38GqxbMzSXdh/IWp69w

Расписание занятий групп «легкая атлетика» тренер-преподаватель Чекрыгин С.В.

Группа	Дата	Время	Тема занятий	Ресурс	Используемый электронный ресурс
легкая атлетика (13-17 лет)	31.01.2022	17.10-17.40	1. Комплекс упражнений общефизической подготовки. 2. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	Видеоконференцсвязь в VK Старшие юноши ☺☺☺': https://vk.me/join/AJQ1d38GqxbMzSXdh/IWp69w
	02.02.2022	18.00-18.30 18.40-19.10	1. Комплекс упражнений для развития скоростно – силовых качеств	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	Видеоконференцсвязь в VK Старшие юноши ☺☺☺': https://vk.me/join/AJQ1d38GqxbMzSXdh/IWp69w
	04.02.2022	18.00-18.30	1. Комплекс упражнений для развития всех групп мышц.	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	Видеоконференцсвязь в VK Старшие юноши ☺☺☺': https://vk.me/join/AJQ1d38GqxbMzSXdh/IWp69w
	07.02.2022	17.10-17.40	1. Комплекс упражнений общефизической подготовки. 2. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	Видеоконференцсвязь в VK Старшие юноши ☺☺☺': https://vk.me/join/AJQ1d38GqxbMzSXdh/IWp69w
	09.02.2022	18.00-18.30 18.40-19.10	1. Комплекс упражнений для развития скоростно – силовых качеств	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	Видеоконференцсвязь в VK Старшие юноши ☺☺☺': https://vk.me/join/AJQ1d38GqxbMzSXdh/IWp69w
	11.02.2022	18.00-18.30	1. Комплекс упражнений для развития всех групп мышц.	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	Видеоконференцсвязь в VK Старшие юноши ☺☺☺': https://vk.me/join/AJQ1d38GqxbMzSXdh/IWp69w

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

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный
СОГ-1	31.01.2022	17:00-17:30	Упражнения для развития силы ног	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	http://www.нефтегорская-дюсш.рф/wp-content/uploads/2020/04/Domashnie-zadaniya-paeurlfting.pdf	Видеоконференция в Viber
	02.02.2022	17:00-17:30	Упражнения для развития гибкости	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	http://www.нефтегорская-дюсш.рф/wp-content/uploads/2020/04/Domashnie-zadaniya-paeurlfting.pdf	Видеоконференция в Viber
	04.02.2022	17:00-17:30	Упражнения для развития гибкости	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	http://www.нефтегорская-дюсш.рф/wp-content/uploads/2020/04/Domashnie-zadaniya-paeurlfting.pdf	Видеоконференция в Viber
	07.02.2022	17:00-17:30	Упражнения для развития силы ног	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	http://www.нефтегорская-дюсш.рф/wp-content/uploads/2020/04/Domashnie-zadaniya-paeurlfting.pdf	Видеоконференция в Viber
	09.02.2022	17:00-17:30	Упражнения для развития гибкости	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	http://www.нефтегорская-дюсш.рф/wp-content/uploads/2020/04/Domashnie-zadaniya-paeurlfting.pdf	Видеоконференция в Viber
	11.02.2022	17:00-17:30	Упражнения для развития гибкости	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	http://www.нефтегорская-дюсш.рф/wp-content/uploads/2020/04/Domashnie-zadaniya-paeurlfting.pdf	Видеоконференция в Viber

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

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный
СОГ-2	31.01.2022	15:20-15.50	Упражнения для развития силы ног	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	http://www.нефтегорская-дюсш.рф/wp-content/uploads/2020/04/Domashnie-zadaniya-paeurlfting.pdf	Видеоконференция в Viber
	02.02.2022	15:20-15.50	Упражнения для развития гибкости	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	http://www.нефтегорская-дюсш.рф/wp-content/uploads/2020/04/Domashnie-zadaniya-paeurlfting.pdf	Видеоконференция в Viber
	04.02.2022	15:20-15.50	Упражнения для развития гибкости	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	http://www.нефтегорская-дюсш.рф/wp-content/uploads/2020/04/Domashnie-zadaniya-paeurlfting.pdf	Видеоконференция в Viber
	07.02.2022	15:20-15.50	Упражнения для развития силы ног	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	http://www.нефтегорская-дюсш.рф/wp-content/uploads/2020/04/Domashnie-zadaniya-paeurlfting.pdf	Видеоконференция в Viber
	09.02.2022	15:20-15.50	Упражнения для развития гибкости	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	http://www.нефтегорская-дюсш.рф/wp-content/uploads/2020/04/Domashnie-zadaniya-paeurlfting.pdf	Видеоконференция в Viber
	11.02.2022	15:20-15.50	Упражнения для развития гибкости	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	http://www.нефтегорская-дюсш.рф/wp-content/uploads/2020/04/Domashnie-zadaniya-paeurlfting.pdf	Видеоконференция в Viber

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

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
СОГ 13-18 лет	31.01. 2022	14:20– 14.50 15.00– 15.30	«Общефизическая подготовка» 1.Равномерный бег на месте -30мин 2. Разминка, упр. на гибкость. 3.Прыжки через скакалку 2х100раз 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.)	Самостоятельная работа	http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/basketbol1.pdf (нормативы + как выполнять)	Видеоконференц-связь в Viber
СОГ 13-18 лет	02.02. 2022	14:20– 14.50 15.00– 15.30	«Развитие гибкости». 1.Разминка. 2. О.с. наклоны вперед (руками коснуться пола), наклон в право, наклон в лево. 3. Выпады (поочередно шаг правой-левой ногой) 4. В положении сидя наклоны вперед. 5. Из положения лежа на спине прямыми ногами коснуться головы. 6. О.с. руки вперед –махи ногами,(правой ногой коснуться левой руки, левой ногой коснуться ладони правой руки 7. Жонглирование мяча (10-15 мин.)	Самостоятельная работа	http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/basketbol1.pdf (нормативы + как выполнять)	Видеоконференц-связь в Viber
СОГ 13-18 лет	04.02. 2022	14:20– 14.50 15.00– 15.30	«Развитие скоростно- силовых качеств». 1.Медленный бег на месте 2.Разминка, упр. на гибкость. 3.Ускорения 5х5м, 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.)	Самостоятельная работа	http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/basketbol1.pdf (нормативы + как выполнять)	Видеоконференц-связь в Viber
СОГ 13-18 лет	07.02. 2022	14:20– 14.50 15.00– 15.30	«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)	Самостоятельная работа	http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/basketbol1.pdf (нормативы + как выполнять)	Видеоконференц-связь в Viber
СОГ 13-18 лет	09.02. 2022	14:20– 14.50 15.00– 15.30	«Развитие скоростно- силовых качеств». 1.Медленный бег на месте 2.Разминка, упр. на гибкость. 3.Ускорения 5х5м, 4. Упр. на силу: пресс 2х10 раз, прыжки с места 10 раз, прыжки	Самостоятельная работа	http://sportborskoesc.hool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/basketbol1.pdf (нормативы + как выполнять)	Видеоконференц-связь в Viber

			из глубокого приседа отжимание от пола 2x10 раз 5. Жонглирование мяча (10-15 мин.)			
СОГ 13-18 лет	11.02. 2022	14:20– 14.50 15.00- 15.30	«Развитие скоростной выносливости» 1. Переменный бег-20мин(5мин медленный бег -1мин бег) 2. Упр. на гибкость. 3. Беговые упр. 4. Упр. на силу: пресс 2x10 раз, прыжки с места 10 раз, прыжки из приседа, отжимание от пола 2x10 раз, метание набивного м. 5. Прыжки со скакалкой 2x100 6. Жонглирование мяча (10-15 мин.)	Самостоятельная работа	http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/basketbol1.pdf (нормативы + как выполнять)	Видеоконференция в Viber

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

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый
СОГ-1 Средняя 1	31.01.2022	16.00-16.30	Общая разминка ОФП статическая 5-7 минут. Затем: сгибание рук в упоре лёжа 6 подходов по 15 раз, на пресс-подъём туловища из положения лёжа 3x30 повторений, подтягивание на перекладине 20 раз в общей сумме с помощью отца или иного помощника для тех кто не может, прыжки на скакалке на время 4 подхода по 1,5 минуты. (Для средней и старшей по 2 минуты). Поднос ног, согнутых в коленях до уровня груди в висе на гимнастической стенке (у кого в наличии) 6x15 повторений. Отдых 1 минута. Упражнение с теннисным мячиком у стены на реакцию-150-180 раз...ловить разными руками...и т.д. Для старшей, Средней и Младшей групп добавляются упражнения на гибкость и растяжку, а так-же "бой с тенью" -три раунда по 2 минуты. Между раундами одна минута отдыха. Так-же 6 подходов выпрыгивания вверх из глубокого седа по 15 повторений. Отдых между подходами 30 секунд. Упражнение на укрепление мышц шеи в упоре лёжа на голову: 4 подхода по 1 минуте. Отдых 1 минута. Кувырок вперед-60 раз в сумме. Кувырок спиной вперед-60 раз в сумме. Сто прямых ударов ногой в корпус. С фиксацией ударной поверхности в крайней точке удара 2-3 секунды. 100 боковых ударов ногой в сумме. ("маваши") в верхний уровень.	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/universa1-3.pdf	Видеоконференция в Viber
	02.02.2022	16.00-16.30				
	04.02.2022	16.00-16.30				
	07.02.2022	16.00-16.30				
	09.02.2022	16.00-16.30				
	11.02.2022	16.00-16.30				

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

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый
СОГ-1 Старшая	31.01.2022	16.00-16.30	Общая разминка ОФП статическая 5-7 минут. Затем: сгибание рук в упоре лёжа 6 подходов по 15 раз, на пресс-подъём туловища из положения лёжа 3x30 повторений, подтягивание на перекладине 20 раз в общей сумме с помощью отца или иного помощника для тех кто не может, прыжки на скакалке на время 4 подхода по 1,5 минуты. (Для средней и старшей по 2 минуты). Поднос ног, согнутых в коленях до уровня груди в висе на гимнастической стенке (у кого в наличии) 6x15 повторений. Отдых 1 минута. Упражнение с теннисным мячиком у стены на реакцию-150-180 раз...ловить разными руками...и т.д. Для старшей, Средней и Младшей групп добавляются упражнения на гибкость и растяжку, а так-же "бой с тенью" -три раунда по 2 минуты. Между раундами одна минута отдыха. Так-же 6 подходов выпрыгивания вверх из глубокого седа по 15 повторений. Отдых между подходами 30 секунд. Упражнение на укрепление мышц шеи в упоре лёжа на	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/universa1-3.pdf	Видеоконференция в Viber
	02.02.2022	16.00-16.30				
	04.02.2022	16.00-16.30				
	07.02.2022	16.00-16.30				
	09.02.2022	16.00-16.30				
	11.02.2022	16.00-16.30				

			голову: 4 подхода по 1 минуте. Отдых 1 минута. Кувырок вперед-60 раз в сумме. Кувырок спиной вперед-60 раз в сумме. Сто прямых ударов ногой в корпус. С фиксацией ударной поверхности в крайней точке удара 2-3 секунды. 100 боковых ударов ногой в сумме. ("маваши") в верхний уровень.			
--	--	--	--	--	--	--

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

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный
СОГ-1 л/а	31.01.2022	16.00-16.30	ОФП, СФП, тактика и техника ближнего боя	Работа офлайн с преподавателем (теория, получение задания)	http://sportborskoeschool2.minoobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/universal-3.pdf	Видеоконференция в Viber
	02.02.2022	16.00-16.30	ОФП, СФП, тактика и техника ближнего боя	Работа офлайн с преподавателем (теория, получение задания)	http://sportborskoeschool2.minoobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/universal-3.pdf	Видеоконференция в Viber
	04.02.2022	16.00-16.30	ОФП, СФП, тактика и техника ближнего боя	Работа офлайн с преподавателем (теория, получение задания)	http://sportborskoeschool2.minoobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/universal-3.pdf	Видеоконференция в Viber
	07.02.2022	16.00-16.30	ОФП, СФП, тактика и техника ближнего боя	Работа офлайн с преподавателем (теория, получение задания)	http://sportborskoeschool2.minoobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/universal-3.pdf	Видеоконференция в Viber
	09.02.2022	16.00-16.30	ОФП, СФП, тактика и техника ближнего боя	Работа офлайн с преподавателем (теория, получение задания)	http://sportborskoeschool2.minoobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/universal-3.pdf	Видеоконференция в Viber
	11.02.2022	16.00-16.30	ОФП, СФП, тактика и техника ближнего боя	Работа офлайн с преподавателем (теория, получение задания)	http://sportborskoeschool2.minoobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/universal-3.pdf	Видеоконференция в Viber

Расписание занятий групп «Волейбол» Тренер-преподаватель А.А. Дробышев

Группа	Дата	Время	Тема занятий	Вид деятельности	Используемый ресурс	Используемый электронный
СОГ – 1, СОГ 2 (13-18 лет)	31.01.2022	13.00-13.30	Тренировка вертикального прыжка	Самостоятельная работа	https://youtu.be/CMpcmd_nY9Y	Видеоконференция в Viber
	02.02.2022	13.00-13.30	Нападающий удар (Как бить сильно)	Самостоятельная работа	https://youtu.be/G3YdH-YlkRg	Видеоконференция в Viber
	04.02.2022	13.00-13.30	Нападающий удар (Как бить сильно)	Самостоятельная работа	https://youtu.be/G3YdH-YlkRg	Видеоконференция в Viber
	07.02.2022	13.00-13.30	Тренировка вертикального прыжка	Самостоятельная работа	https://youtu.be/CMpcmd_nY9Y	Видеоконференция в Viber
	09.02.2022	13.00-13.30	Нападающий удар (Как бить сильно)	Самостоятельная работа	https://youtu.be/G3YdH-YlkRg	Видеоконференция в Viber
	11.02.2022	13.00-13.30	Нападающий удар (Как бить сильно)	Самостоятельная работа	https://youtu.be/G3YdH-YlkRg	Видеоконференция в Viber

**Расписание занятий группы «Настольный теннис», «Волейбол» Тренер-преподаватель:
Зуев С.В.**

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Используемый ресурс	Используемый
СОГ 13-16 лет	31.01.2022	14:20–14:50	Подготовка к сдаче норм ГТО	Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/volebol-10-15-%D0%BB%D0%B5%D1%82.pdf (нормативы + как выполнять) смотрим только те, к сдаче которых можно подготовиться в домашних условиях.	Видеоконференция в Vibere
	02.02.2022	14:20–14:50	Подготовка к сдаче норм ГТО	Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/volebol-10-15-%D0%BB%D0%B5%D1%82.pdf (нормативы + как выполнять) смотрим только те, к сдаче которых можно подготовиться в домашних условиях.	Видеоконференция в Vibere
	04.02.2022	14:20–14:50	Подготовка к сдаче норм ГТО	Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/volebol-10-15-%D0%BB%D0%B5%D1%82.pdf (нормативы + как выполнять) смотрим только те, к сдаче которых можно подготовиться в домашних условиях.	Видеоконференция в Vibere
	07.02.2022	14:20–14:50	Подготовка к сдаче норм ГТО	Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/volebol-10-15-%D0%BB%D0%B5%D1%82.pdf (нормативы + как выполнять) смотрим только те, к сдаче которых можно подготовиться в домашних условиях.	Видеоконференция в Vibere
	09.02.2022	14:20–14:50	Подготовка к сдаче норм ГТО	Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/volebol-10-15-%D0%BB%D0%B5%D1%82.pdf (нормативы + как выполнять) смотрим только те, к сдаче которых можно подготовиться в домашних условиях.	Видеоконференция в Vibere
	11.02.2022	14:20–14:50	Подготовка к сдаче норм ГТО	Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/volebol-10-15-%D0%BB%D0%B5%D1%82.pdf (нормативы + как выполнять) смотрим только те, к сдаче которых можно подготовиться в домашних условиях.	Видеоконференция в Vibere

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

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Используемый ресурс	Используемый электронный ресурс (VK)
СОГ 13-18 лет	2.01.2022	16:00-16:30 16.40-17.10	Упражнения для развития силы ног	Работа с тренером Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/Pauerlifting.pdf	Видеоконференция в Vibere
	04.02.2022	16:00-16:30 16.40-17.10	Упражнения для развития гибкости	Работа с тренером Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/Pauerlifting.pdf	Видеоконференция в Vibere
	06.02.2022	16:00-16:30 16.40-17.10	Упражнения для развития силы ног	Работа с тренером Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/Pauerlifting.pdf	Видеоконференция в Vibere
	08.02.2022	16:00-16:30 16.40-17.10	Упражнения для развития силы ног	Работа с тренером Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/Pauerlifting.pdf	Видеоконференция в Vibere
	10.02.2022	16:00-16:30 16.40-17.10	Упражнения для развития гибкости	Работа с тренером Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/Pauerlifting.pdf	Видеоконференция в Vibere
	13.02.2022	16:00-16:30 16.40-17.10	Упражнения для развития силы ног	Работа с тренером Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/Pauerlifting.pdf	Видеоконференция в Vibere

Расписание занятий групп « Пауэрлифтинг» тренер-преподаватель Сорокин Д.А.

Группа	Дата	Время	Тема занятий	Используемый ресурс	Используемый электронный ресурс
Легкая атлетика (15-17лет)	31.01.2022	16.00-16.30	1.Комплекс упражнений на развитие силы. 5.Комплекс -теория.	http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/Pauerlifting.pdf	Видеоконференция вVibere
	02.02.2022	16.00-16.30	1.Комплекс упражнений на развитие силы. 5.Комплекс -теория.	http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/Pauerlifting.pdf	Видеоконференция вVibere
	04.02.2022	16.00-16.30	3.Комплекс упражнений на развитие прыгучести и быстроты. 5.Комплекс -теория.	http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/Pauerlifting.pdf	Видеоконференция вVibere
	07.02.2022	16.00-16.30	1.Комплекс упражнений на развитие силы. 5.Комплекс -теория.	http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/Pauerlifting.pdf	Видеоконференция вVibere
	09.02.2022	16.00-16.30	1.Комплекс упражнений на развитие силы. 5.Комплекс -теория.	http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/Pauerlifting.pdf	Видеоконференция вVibere
	11.02.2022	16.00-16.30	3.Комплекс упражнений на развитие прыгучести и быстроты. 5.Комплекс -теория.	http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/Pauerlifting.pdf	Видеоконференция вVibere

Расписание групп « Конный спорт» тренер преподаватель Денисова Н. С.

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
СОГ 2 группа	31.01.2022	15:30-16.00 16.10-16.40	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf	Видеоконференция вVibere
	02.02.2022	13.30-14:00 14.10-14.40	Комплекс упражнений ОФП	Самостоятельная работа	http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf	Видеоконференция вVibere
	04.02.2022	13.30-14:00 14.10-14.40	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf	Видеоконференция вVibere
	07.02.2022	15:30-16.00 16.10-16.40	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf	Видеоконференция вVibere
	09.02.2022	13.30-14:00 14.10-14.40	Комплекс упражнений ОФП	Самостоятельная работа	http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf	Видеоконференция вVibere
	11.02.2022	13.30-14:00 14.10-14.40	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf	Видеоконференция вVibere
СОГ 3 группа	31.01.2022	17:30-18.00 18.10-18.40	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf	Видеоконференция вVibere
	02.02.2022	17:30-18.00 18.10-18.40	Комплекс упражнений ОФП	Самостоятельная работа	http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf	Видеоконференция вVibere
	04.02.2022	17:30-18.00 18.10-18.40	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf	Видеоконференция вVibere
	07.02.2022	17:30-18.00 18.10-18.40	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf	Видеоконференция вVibere
	09.02.2022	17:30-18.00 18.10-18.40	Комплекс упражнений ОФП	Самостоятельная работа	http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf	Видеоконференция вVibere
	11.02.2022	17:30-18.00 18.10-18.40	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf	Видеоконференция вVibere

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

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
СОГ 1 группа	31.01.2022	14.30 – 15.00	Работа по ОФП, Упражнения для укрепления посадки	Работа с тренером. Самостоятельная работа	https://discord.gg/HshbjAhttp://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf	Видеоконференцсвязь discord
	02.02.2022	14.30 – 15.00	Работа по ОФП, Породы лошадей	Работа с тренером. Самостоятельная работа	https://discord.gg/HshbjAhttp://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf	Видеоконференцсвязь discord
	04.02.2022	14.30 – 15.00	Работа по ОФП, Масти лошадей и их особенности	Работа с тренером. Самостоятельная работа	https://discord.gg/HshbjAhttp://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf	Видеоконференцсвязь discord
	07.02.2022	14.30 – 15.00	Работа по ОФП, Упражнения для укрепления посадки	Работа с тренером. Самостоятельная работа	https://discord.gg/HshbjAhttp://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf	Видеоконференцсвязь discord
	09.02.2022	14.30 – 15.00	Работа по ОФП, Породы лошадей	Работа с тренером. Самостоятельная работа	https://discord.gg/HshbjAhttp://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf	Видеоконференцсвязь discord
	11.02.2022	14.30 – 15.00	Работа по ОФП, Масти лошадей и их особенности	Работа с тренером. Самостоятельная работа	https://discord.gg/HshbjAhttp://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf	Видеоконференцсвязь discord
СОГ 2 группа	31.01.2022	13.50 – 14.20	Работа по ОФП, Породы лошадей	Работа с тренером. Самостоятельная работа	https://discord.gg/HshbjAhttp://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf	Видеоконференцсвязь discord
	02.02.2022	13.50 – 14.20	Работа по ОФП, Масти лошадей и их особенности	Работа с тренером. Самостоятельная работа	https://discord.gg/HshbjAhttp://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf	Видеоконференцсвязь discord
	04.02.2022	13.50 – 14.20	Работа по ОФП, Закрепление пройденного материала	Работа с тренером. Самостоятельная работа	https://discord.gg/HshbjAhttp://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf	Видеоконференцсвязь discord
	07.02.2022	13.50 – 14.20	Работа по ОФП, Породы лошадей	Работа с тренером. Самостоятельная работа	https://discord.gg/HshbjAhttp://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf	Видеоконференцсвязь discord
	09.02.2022	13.50 – 14.20	Работа по ОФП, Масти лошадей и их особенности	Работа с тренером. Самостоятельная работа	https://discord.gg/HshbjAhttp://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf	Видеоконференцсвязь discord
	11.02.2022	13.50 – 14.20	Работа по ОФП, Закрепление пройденного материала	Работа с тренером. Самостоятельная работа	https://discord.gg/HshbjAhttp://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/konni.pdf	Видеоконференцсвязь discord

Расписание занятий групп «Легкая атлетика, Волейбол» тренер-преподаватель Долгих А.А.

Группа	Д тренер-преподаватель ата	Время	Тема занятий	Ресурс	Используемый электронный ресурс
Легкая атлетика (13-16 лет)	31.01.2022	17.30-18.00	1.Комплекс упражнений на развитие силы. 5.Комплекс -теория.	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	Видеоконференцсвязь discord
	02.02.2022	17.30-18.00	1.Комплекс упражнений на развитие силы. 5.Комплекс -теория.	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	Видеоконференцсвязь discord
	04.02.2022	17.30-18.00	1.Комплекс упражнений на развитие силы.	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	Видеоконференцсвязь discord

			5.Комплекс -теория.	ggay.pdf	
	07.02.2022	17.30-18.00	1.Комплекс упражнений на развитие силы. 5.Комплекс -теория.	http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	Видеоконференцсвязь discord
	09.02.2022	17.30-18.00	1.Комплекс упражнений на развитие силы. 5.Комплекс -теория.	http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	Видеоконференцсвязь discord
	11.02.2022	17.30-18.00	1.Комплекс упражнений на развитие силы. 5.Комплекс -теория.	http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	Видеоконференцсвязь discord
Волейбол (13-16 лет)	31.01.2022	16.50-17.20	3.Комплекс упражнений на развитие прыгучести и быстроты. 5.Комплекс -теория.	http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	Видеоконференцсвязь discord
	02.02.2022	16.50-17.20	4.Комплекс упражнений на развитие выносливости. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	Видеоконференцсвязь discord
	04.02.2022	16.50-17.20	3.Комплекс упражнений на развитие прыгучести и быстроты. 5.Комплекс -теория.	http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	Видеоконференцсвязь discord
	07.02.2022	16.50-17.20	3.Комплекс упражнений на развитие прыгучести и быстроты. 5.Комплекс -теория.	http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	Видеоконференцсвязь discord
	09.02.2022	16.50-17.20	4.Комплекс упражнений на развитие выносливости. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	Видеоконференцсвязь discord
	11.02.2022	16.50-17.20	3.Комплекс упражнений на развитие прыгучести и быстроты. 5.Комплекс -теория.	http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	Видеоконференцсвязь discord

Расписание занятий группы «Футбол» Тренер-преподаватель Исмагулов Т.А.

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный
СОГ-1	31.01.2022	16:00-16:30	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf https://www.youtube.com/watch?v=scUQpM-t3v4	Видеоконференцсвязь вVibere
	02.02.2022	16:00-16:30	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf https://www.youtube.com/watch?v=scUQpM-t3v4	Видеоконференцсвязь вVibere
	04.02.2022	16:00-16:30	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf https://www.youtube.com/watch?v=scUQpM-t3v4	Видеоконференцсвязь вVibere
	07.02.2022	16:00-16:30	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf https://www.youtube.com/watch?v=scUQpM-t3v4	Видеоконференцсвязь вVibere
	09.02.2022	16:00-16:30	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf https://www.youtube.com/watch?v=scUQpM-t3v4	Видеоконференцсвязь вVibere
	11.02.2022	16:00-16:30	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	http://sportborskoeshool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf https://www.youtube.com/watch?v=scUQpM-t3v4	Видеоконференцсвязь вVibere

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

Группа	Дата	Время	Тема занятий	Ресурс	Используемый электронный ресурс
футбол (13-18 лет) девочки + юноши	31.01.2022	15:00-15:30 15.40-16.10	Футбольные упражнения для занятий дома	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf https://www.youtube.com/watch?v=scUQpM-t3v4	Видеоконференц связь вVibere
	02.02.2022	15:00-15:30 15.40-16.10	Футбольные упражнения для занятий дома	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf https://www.youtube.com/watch?v=scUQpM-t3v4	Видеоконференц связь вVibere
	04.02.2022	15:00-15:30 15.40-16.10	Футбольные упражнения с самодельным тренажером	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf https://www.youtube.com/watch?v=scUQpM-t3v4	Видеоконференц связь вVibere
	07.02.2022	15:00-15:30 15.40-16.10	Футбольные упражнения для занятий дома	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf https://www.youtube.com/watch?v=scUQpM-t3v4	Видеоконференц связь вVibere
	09.02.2022	15:00-15:30 15.40-16.10	Футбольные упражнения для занятий дома	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf https://www.youtube.com/watch?v=scUQpM-t3v4	Видеоконференц связь вVibere
	11.02.2022	15:00-15:30 15.40-16.10	Футбольные упражнения с самодельным тренажером	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf https://www.youtube.com/watch?v=scUQpM-t3v4	Видеоконференц связь вVibere
футбол (5-12 лет) девочки + юноши	31.01.2022	15:00-15:30 15.40-16.10	Футбольные упражнения для занятий дома	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf https://www.youtube.com/watch?v=scUQpM-t3v4	Видеоконференц связь вVibere
	02.02.2022	15:00-15:30 15.40-16.10	Футбольные упражнения для занятий дома	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf https://www.youtube.com/watch?v=scUQpM-t3v4	Видеоконференц связь вVibere
	04.02.2022	15:00-15:30 15.40-16.10	Футбольные упражнения с самодельным тренажером	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf https://www.youtube.com/watch?v=scUQpM-t3v4	Видеоконференц связь вVibere
	07.02.2022	15:00-15:30 15.40-16.10	Футбольные упражнения для занятий дома	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf https://www.youtube.com/watch?v=scUQpM-t3v4	Видеоконференц связь вVibere
	09.02.2022	15:00-15:30 15.40-16.10	Футбольные упражнения для занятий дома	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf https://www.youtube.com/watch?v=scUQpM-t3v4	Видеоконференц связь вVibere
	11.02.2022	15:00-15:30 15.40-16.10	Футбольные упражнения с самодельным тренажером	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf https://www.youtube.com/watch?v=scUQpM-t3v4	Видеоконференц связь вVibere

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

Группа	Дата	Время	Тема занятий	Ресурс	Используемый электронный ресурс
футбол (14-15) девочки + юноши	31.01.2022	16.00-16.30	15 упражнений на координационной лестнице	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf https://www.youtube.com/watch?v=scUQpM-t3v4	Видеоконференц связь вVibere
	02.02.2022	16.00-16.30	15 упражнений на координационной лестнице	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf https://www.youtube.com/watch?v=scUQpM-t3v4	Видеоконференц связь вVibere

	04.02.2022	16.00-16.30	Развитие взрывной скорости у футболистов	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf https://www.youtube.com/watch?	Видеоконференц связь вVibere
	07.02.2022	16.00-16.30	15 упражнений на координационной лестнице	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf https://www.youtube.com/watch?	Видеоконференц связь вVibere
	09.02.2022	16.00-16.30	15 упражнений на координационной лестнице	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf https://www.youtube.com/watch?	Видеоконференц связь вVibere
	11.02.2022	16.00-16.30	Развитие взрывной скорости у футболистов	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf https://www.youtube.com/watch?	Видеоконференц связь вVibere
футбол (13-18 лет) девочки + юноши	31.01.2022	16.40-17.10	Футбольные упражнения для занятий дома	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf	Видеоконференц связь вVibere
	02.02.2022	16.40-17.10	Футбольные упражнения для занятий дома	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf	Видеоконференц связь вVibere
	04.02.2022	16.40-17.10	Футбольные упражнения с самодельным тренажером	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf	Видеоконференц связь вVibere
	07.02.2022	16.40-17.10	Футбольные упражнения для занятий дома	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf	Видеоконференц связь вVibere
	09.02.2022	16.40-17.10	Футбольные упражнения для занятий дома	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf	Видеоконференц связь вVibere
	11.02.2022	16.40-17.10	Футбольные упражнения с самодельным тренажером	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/futbol.pdf	Видеоконференц связь вVibere

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

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Используемый ресурс	Используемый электронный ресурс
СОГ 12-17 лет	31.01.2022	16:30-17:00	Теория: Контроль уровня специальной физической подготовленности. Практика: Коньковые приседания -1мин.(30/30). Прыжки через скакалку: 4 x 30 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа: 4 x 70% от максимального. Выпрыгивание из глубокого приседа: 6 x 10 прыжков. Многократные броски набивного мяча из различных положений в стену. Имитация лыжных ходов на месте и в движении https://www.youtube.com/watch?v=JM17trGqRLk	Работа с тренером Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/eggay.pdf	Видеоконференцсвязь вVibere
	02.02.2022	16:30-17:00	Практика: Прыжковый бег 8 x 30 метров. Прыжки на возвышенность и обратно. Из положения упора лёжа одновременно отталкиваясь руками и ногами продвижение вперёд. Специальные беговые упражнения. https://www.youtube.com/watch?v=aR2MyqYsIpA	Работа с тренером Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/eggay.pdf	Видеоконференцсвязь вVibere
	04.02.2022	16:30-17:00	Теория: Спортивный массаж, самомассаж и применение в учебно-тренировочном процессе. Водные процедуры как средство восстановления. Практика : 1.Коньковые приседания. 2. Упражнения с амортизатором. 3.Равномерный бег и бег с ускорениями. https://www.youtube.com/watch?v=00L85XvFeUo	Работа с тренером Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/eggay.pdf	Видеоконференцсвязь вVibere

СОГ 12-17 лет	07.02.2022	17:10-17.40	Теория: Как правильно распределить физическую нагрузку во время тренировки. Практика: 1. Упражнения со скакалкой; дыхательные упражнения. 2. Выпрыгивание вверх из положения упор присев; прыжки с отягощением. 3. Прыжковый бег 4 по 20 метров. 4 по 12 прыжков в длину, одновременно отталкиваясь двумя ногами. Отдых между упражнениями 2-3 минуты. https://www.youtube.com/watch?v=bPVQdAXkQ-A	Работа с тренером Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/1eggay.pdf	Видеоконференция в Viber
	09.02.2022	17:10-17.40	Теория: Как правильно распределить физическую нагрузку во время тренировки. Практика: 1. Упражнения со скакалкой; дыхательные упражнения. 2. Выпрыгивание вверх из положения упор присев; прыжки с отягощением. 3. Прыжковый бег 4 по 20 метров. 4 по 12 прыжков в длину, одновременно отталкиваясь двумя ногами. Отдых между упражнениями 2-3 минуты. https://www.youtube.com/watch?v=bPVQdAXkQ-A	Работа с тренером Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/1eggay.pdf	Видеоконференция в Viber
	11.02.2022	17:10-17.40	Теория: Как правильно распределить физическую нагрузку во время тренировки. Практика: 1. Упражнения со скакалкой; дыхательные упражнения. 2. Выпрыгивание вверх из положения упор присев; прыжки с отягощением. 3. Прыжковый бег 4 по 20 метров. 4 по 12 прыжков в длину, одновременно отталкиваясь двумя ногами. Отдых между упражнениями 2-3 минуты. https://www.youtube.com/watch?v=bPVQdAXkQ-A	Работа с тренером Самостоятельная работа	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/1eggay.pdf	Видеоконференция в Viber

**Расписание занятий групп «баскетбол», «волейбол»
Тренер-преподаватель Горлова Л.А.**

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
Младшая группа ОФП	31.01.2022	14.00 -14.30 14.40-15.10	Упражнения для развития гибкости. Упражнение на пресс	Работа онлайн с преподавателем (получение задания), объяснение	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10500970180147429446&text=Обучение%20технике%20прыжков%20и%20передач%20мяча.&path=wizard&parent-reqid=1585978297896340-1341904150892327608400189-vla1-3619&redircnt=1585978313.1	Видеоконференция в Viber
	02.02.2022	14.00 -14.30 14.40-15.10	Упражнения для развития гибкости. Упражнение на пресс	Работа онлайн с преподавателем (получение задания), объяснение	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10500970180147429446&text=Обучение%20технике%20прыжков%20и%20передач%20мяча.&path=wizard&parent-reqid=1585978297896340-1341904150892327608400189-vla1-3619&redircnt=1585978313.1	Видеоконференция в Viber
	04.02.2022	14.00 -14.30 14.40-15.10	Упражнения для развития гибкости. Упражнение на пресс	Работа онлайн с преподавателем (получение задания), объяснение	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10500970180147429446&text=Обучение%20технике%20прыжков%20и%20передач%20мяча.&path=wizard&parent-reqid=1585978297896340-1341904150892327608400189-vla1-3619&redircnt=1585978313.1	Видеоконференция в Viber
	07.02.2022	14.00 -14.30 14.40-15.10	Упражнения для развития гибкости. Упражнение на пресс	Работа онлайн с преподавателем (получение задания), объяснение	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10500970180147429446&text=Обучение%20технике%20прыжков%20и%20передач%20мяча.&path=wizard&parent-reqid=1585978297896340-1341904150892327608400189-vla1-3619&redircnt=1585978313.1	Видеоконференция в Viber

			задания), объяснение	nt-reqid=1585978297896340-1341904150892327608400189-vla1-3619&redircnt=1585978313.1	вVibere	
	09.02.2022	14.00 -14.30 14.40-15.10	Упражнения для развития гибкости. Упражнение на пресс	Работа онлайн с преподавателем (получение задания), объяснение	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10500970180147429446&text=Обучение%20технике%20приемов%20и%20передач%20мяча.&path=wizard&parent-reqid=1585978297896340-1341904150892327608400189-vla1-3619&redircnt=1585978313.1	Видеоконференция вVibere
	11.02.2022	14.00 -14.30 14.40-15.10	Упражнения для развития гибкости. Упражнение на пресс	Работа онлайн с преподавателем (получение задания), объяснение	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10500970180147429446&text=Обучение%20технике%20приемов%20и%20передач%20мяча.&path=wizard&parent-reqid=1585978297896340-1341904150892327608400189-vla1-3619&redircnt=1585978313.1	Видеоконференция вVibere
Старшая группа Баскетбол	31.01.2022	18.00 – 18.30 18.40-19.10	Общая физическая подготовка	Работа онлайн с преподавателем (получение задания)сопровождение занятия	http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/basket.pdf https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/main/87810/	Видеоконференция вVibere
	02.02.2022	18.00 – 18.30 18.40-19.10	Комплекс упражнений на развитие силы, выносливости. Прыжки на скакалке за 1 мин	Работа онлайн с преподавателем (получение задания) сопровождение, консультация	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/volebol-10-15-%D0%BB%D0%B5%D1%82.pdf	Видеоконференция вVibere
	04.02.2022	18.00 – 18.30 18.40-19.10	Комплекс упражнений на развитие силы, выносливости.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (2 – 3 мин)	Работа онлайн с преподавателем (получение задания), консультация, сопровождение	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/volebol-10-15-%D0%BB%D0%B5%D1%82.pdf	Видеоконференция вVibere
	07.02.2022	18.00 – 18.30 18.40-19.10	Общая физическая подготовка	Работа онлайн с преподавателем (получение задания)сопровождение занятия	http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/basket.pdf https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/main/87810/	Видеоконференция вVibere
	09.02.2022	18.00 – 18.30 18.40-19.10	Комплекс упражнений на развитие силы, выносливости. Прыжки на скакалке за 1 мин	Работа онлайн с преподавателем (получение задания) сопровождение, консультация	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/volebol-10-15-%D0%BB%D0%B5%D1%82.pdf	Видеоконференция вVibere
	11.02.2022	18.00 – 18.30 18.40-19.10	Комплекс упражнений на развитие силы, выносливости.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (2 – 3 мин)	Работа онлайн с преподавателем (получение задания), консультация, сопровождение	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/volebol-10-15-%D0%BB%D0%B5%D1%82.pdf	Видеоконференция вVibere
Старшая группа Волейбол	31.01.2022	18.00 – 18.30 18.40-19.10	Комплекс упражнений на развитие силы, выносливости	Работа онлайн с преподавателем (получение задания) сопровождение, консультация	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/volebol-10-15-%D0%BB%D0%B5%D1%82.pdf	Видеоконференция вVibere
	02.02.2022	18.00 – 18.30 18.40-19.10	Комплекс упражнений на развитие силы, выносливости	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/volebol-10-15-%D0%BB%D0%B5%D1%82.pdf	Видеоконференция вVibere
	04.02.2022	18.00 – 18.30 18.40-19.10	Комплекс упражнений на развитие силы, выносливости	Работа онлайн с преподавателем (получение задания) сопровождение, консультация	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/volebol-10-15-%D0%BB%D0%B5%D1%82.pdf	Видеоконференция вVibere
	07.02.2022	18.00 – 18.30 18.40-19.10	Комплекс упражнений на развитие силы, выносливости	Работа онлайн с преподавателем (получение задания) сопровождение, консультация	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/volebol-10-15-%D0%BB%D0%B5%D1%82.pdf	Видеоконференция вVibere
	09.02.2022	18.00 – 18.30 18.40-19.10	Комплекс упражнений на развитие силы, выносливости	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/volebol-10-15-%D0%BB%D0%B5%D1%82.pdf	Видеоконференция вVibere
	11.02.2022	18.00 – 18.30 18.40-19.10	Комплекс упражнений на развитие силы, выносливости	Работа онлайн с преподавателем (получение задания) сопровождение, консультация	http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/volebol-10-15-%D0%BB%D0%B5%D1%82.pdf	Видеоконференция вVibere

**Расписание занятий групп «Волейбол» «Настольный теннис» Тренер-преподаватель
Чумаков Н.В.**

Группа	Дата	Время	Тема занятий	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
СОГ	31.01.2022	18.00-18.30	Комплекс упражнений: «Обучение приему мяча сверху»	Самостоятельная работа	https://youtu.be/xr15Knh4MOE https://youtu.be/seRoHZpMoQA http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/volebol-10-15-%D0%BB%D0%B5%D1%82.pdf	В Viberе видеосвязь с объяснением
	02.02.2022	18.00-18.30	Комплекс упражнений: «На координацию, ловкость и скорость»	Самостоятельная работа	https://youtu.be/mOx35PR1jig http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/volebol-10-15-%D0%BB%D0%B5%D1%82.pdf	В Viberе видеосвязь с объяснением
	04.02.2022	18.00-18.30	Комплекс упражнений: «Обучение приему мяча сверху»	Самостоятельная работа	https://youtu.be/xr15Knh4MOE https://youtu.be/seRoHZpMoQA	В Viberе видеосвязь с объяснением
	07.02.2022	18.00-18.30	Комплекс упражнений: «Обучение приему мяча сверху»	Самостоятельная работа	https://youtu.be/xr15Knh4MOE https://youtu.be/seRoHZpMoQA http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/volebol-10-15-%D0%BB%D0%B5%D1%82.pdf	В Viberе видеосвязь с объяснением
	09.02.2022	18.00-18.30	Комплекс упражнений: «На координацию, ловкость и скорость»	Самостоятельная работа	https://youtu.be/mOx35PR1jig http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/volebol-10-15-%D0%BB%D0%B5%D1%82.pdf	В Viberе видеосвязь с объяснением
	11.02.2022	18.00-18.30	Комплекс упражнений: «Обучение приему мяча сверху»	Самостоятельная работа	https://youtu.be/xr15Knh4MOE https://youtu.be/seRoHZpMoQA	В Viberе видеосвязь с объяснением
СОГ	31.01.2022	19.00-19.30 19.40-20.00	Обучение волейболу-индивидуальные упражнения- упражнения на координацию	Самостоятельная работа	https://ok.ru/video/279122348650 http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/volebol-10-15-%D0%BB%D0%B5%D1%82.pdf	В Viberе видеосвязь с объяснением
	02.02.2022	19.00-19.30 19.40-20.00	Выносливость-Тренировка вне зала с координационной лесенкой	Самостоятельная работа	https://youtu.be/1ZSuE2lwluo http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/volebol-10-15-%D0%BB%D0%B5%D1%82.pdf	В Viberе видеосвязь с объяснением
	04.02.2022	19.00-19.30 19.40-20.00	Обучение волейболу-индивидуальные упражнения- упражнения на координацию	Самостоятельная работа	https://ok.ru/video/279122348650 http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/volebol-10-15-%D0%BB%D0%B5%D1%82.pdf	В Viberе видеосвязь с объяснением
	07.02.2022	19.00-19.30 19.40-20.00	Обучение волейболу-индивидуальные упражнения- упражнения на координацию	Самостоятельная работа	https://ok.ru/video/279122348650 http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/volebol-10-15-%D0%BB%D0%B5%D1%82.pdf	В Viberе видеосвязь с объяснением
	09.02.2022	19.00-19.30 19.40-20.00	Выносливость-Тренировка вне зала с координационной лесенкой	Самостоятельная работа	https://youtu.be/1ZSuE2lwluo http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/volebol-10-15-%D0%BB%D0%B5%D1%82.pdf	В Viberе видеосвязь с объяснением
	11.02.2022	19.00-19.30 19.40-20.00	Обучение волейболу-индивидуальные упражнения- упражнения на координацию	Самостоятельная работа	https://ok.ru/video/279122348650 http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/volebol-10-15-%D0%BB%D0%B5%D1%82.pdf	В Viberе видеосвязь с объяснением

Расписание занятий групп «Футбол», «Волейбол» тренер-преподаватель Самбольский И.Л.

Группа	Дата	Время	Тема занятий	Ресурс	Используемый электронный ресурс
Футбол, волейбол (13-17 лет)	31.01.2022	17.55-18.25 18.35-19.05	Комплекс ОРУ. Специально беговые упражнения Упражнения для развития общей и специальной быстроты. Индивидуальная работа с мячом.	https://youtu.be/mOx35PR1jig http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/volebol-10-15-%D0%BB%D0%B5%D1%82.pdf	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	02.02.2022	17.55-18.25 18.35-19.05	Комплекс ОРУ. Упражнения для развития общей и специальной скоростно-силовых качеств. Индивидуальная работа с мячом.	https://youtu.be/xr15Knh4MOE https://youtu.be/seRoHZpMoQA	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	04.02.2022	17.55-18.25 18.35-19.05	Комплекс ОРУ. Упражнения для развития общей ловкости и гибкости. Индивидуальная работа с мячом	https://ok.ru/video/279122348650 http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/volebol-10-15-%D0%	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	07.02.2022	17.55-18.25 18.35-19.05	Комплекс ОРУ. Специально беговые упражнения Упражнения для развития общей и специальной быстроты.	https://youtu.be/mOx35PR1jig http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/volebol-10-15-%D0%	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	09.02.2022	17.55-18.25 18.35-19.05	Комплекс ОРУ. Упражнения для развития общей и специальной скоростно-силовых качеств. Индивидуальная работа с мячом.	https://youtu.be/xr15Knh4MOE https://youtu.be/seRoHZpMoQA	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	11.02.2022	17.55-18.25 18.35-19.05	Комплекс ОРУ. Упражнения для развития общей ловкости и гибкости. Индивидуальная работа с мячом	https://ok.ru/video/279122348650 http://sportborskoeschool2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/volebol-10-15-%D0%	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

Расписание занятий групп «Волейбол» тренер-преподаватель Данилевская Е.В.

Группа	Дата	Время	Тема занятий	Используемый электронный ресурс (ВК, адрес сайта, YouTube)
Девушки	31.01.2022	17.00 – 18.30	Комплекс упражнений №6 http://www.dinamo-vgu.ru/sport/pravilnaya_podacha_myacha_volleyballe/ https://www.youtube.com/watch?v=TOz736wfIXU	ВК, работа в группах https://vk.me/join/AJQ1d9KjIhY2COItkiXuL48t
	02.02.2022	17.00 – 18.30	Комплекс упражнений №6 http://www.dinamo-vgu.ru/sport/pravilnaya_podacha_myacha_volleyballe/ https://www.youtube.com/watch?v=TOz736wfIXU	ВК, работа в группах https://vk.me/join/AJQ1d9KjIhY2COItkiXuL48t
	04.02.2022	17.00 – 19.00	Комплекс упражнений №6 http://www.dinamo-vgu.ru/sport/pravilnaya_podacha_myacha_volleyballe/ https://www.youtube.com/watch?v=TOz736wfIXU	ВК, работа в группах https://vk.me/join/AJQ1d9KjIhY2COItkiXuL48t
	07.02.2022	17.00 – 18.30	Комплекс упражнений №6 http://www.dinamo-vgu.ru/sport/pravilnaya_podacha_myacha_volleyballe/ https://www.youtube.com/watch?v=TOz736wfIXU	ВК, работа в группах https://vk.me/join/AJQ1d9KjIhY2COItkiXuL48t
	09.02.2022	17.00 – 18.30	Комплекс упражнений №6 http://www.dinamo-vgu.ru/sport/pravilnaya_podacha_myacha_volleyballe/ https://www.youtube.com/watch?v=TOz736wfIXU	ВК, работа в группах https://vk.me/join/AJQ1d9KjIhY2COItkiXuL48t
	11.02.2022	17.00 – 19.00	Комплекс упражнений №6 http://www.dinamo-vgu.ru/sport/pravilnaya_podacha_myacha_volleyballe/ https://www.youtube.com/watch?v=TOz736wfIXU	ВК, работа в группах https://vk.me/join/AJQ1d9KjIhY2COItkiXuL48t
Юноши	31.01.2022	17.00 – 18.30	Комплекс упражнений №6 http://www.dinamo-vgu.ru/sport/pravilnaya_podacha_myacha_volleyballe/ https://www.youtube.com/watch?v=TOz736wfIXU	ВК, работа в группах https://vk.me/join/AJQ1d5QMfBadPy8RF/ENGc
	02.02.2022	17.00 – 18.30	Комплекс упражнений №6 http://www.dinamo-vgu.ru/sport/pravilnaya_podacha_myacha_volleyballe/ https://www.youtube.com/watch?v=TOz736wfIXU	ВК, работа в группах https://vk.me/join/AJQ1d5QMfBadPy8RF/ENGc
	04.02.2022	17.00 –	Комплекс упражнений №6	ВК, работа в группах

	19.00	http://www.dinamo-vgu.ru/sport/pravilnaya_podacha_myacha_v_volleyballe/ https://www.youtube.com/watch?v=TOz736wfIXU	https://vk.me/join/AJQ1d5QMfBadD_Py8RF/ENG
07.02.2022	17.00 – 18.30	Комплекс упражнений №6 http://www.dinamo-vgu.ru/sport/pravilnaya_podacha_myacha_v_volleyballe/ https://www.youtube.com/watch?v=TOz736wfIXU	БК, работа в группах https://vk.me/join/AJQ1d5QMfBadD_Py8RF/ENG
09.02.2022	17.00 – 19.00	Комплекс упражнений №6 http://www.dinamo-vgu.ru/sport/pravilnaya_podacha_myacha_v_volleyballe/ https://www.youtube.com/watch?v=TOz736wfIXU	БК, работа в группах https://vk.me/join/AJQ1d5QMfBadD_Py8RF/ENG
11.02.2022	17.00 – 18.30	Комплекс упражнений №6 http://www.dinamo-vgu.ru/sport/pravilnaya_podacha_myacha_v_volleyballe/ https://www.youtube.com/watch?v=TOz736wfIXU	БК, работа в группах https://vk.me/join/AJQ1d5QMfBadD_Py8RF/ENG

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

Группа	Дата	Время	Тема занятий	Используемый электронный (БК, адрес сайта, YouTube)
СОГ	31.01.2022	17.00 – 18.30	Комплекс упражнений №6 http://www.dinamo-vgu.ru/sport/pravilnaya_podacha_myacha_v_volleyballe/ https://www.youtube.com/watch?v=TOz736wfIXU	БК, работа в группах https://vk.me/join/AJQ1d5QMfBadD_Py8RF/ENG
	02.02.2022	17.00 – 18.30	Комплекс упражнений №6 http://www.dinamo-vgu.ru/sport/pravilnaya_podacha_myacha_v_volleyballe/ https://www.youtube.com/watch?v=TOz736wfIXU	БК, работа в группах https://vk.me/join/AJQ1d5QMfBadD_Py8RF/ENG
	04.02.2022	17.00 – 19.00	Комплекс упражнений №6 http://www.dinamo-vgu.ru/sport/pravilnaya_podacha_myacha_v_volleyballe/ https://www.youtube.com/watch?v=TOz736wfIXU	БК, работа в группах https://vk.me/join/AJQ1d5QMfBadD_Py8RF/ENG
	07.02.2022	17.00 – 18.30	Комплекс упражнений №6 http://www.dinamo-vgu.ru/sport/pravilnaya_podacha_myacha_v_volleyballe/ https://www.youtube.com/watch?v=TOz736wfIXU	БК, работа в группах https://vk.me/join/AJQ1d5QMfBadD_Py8RF/ENG
	09.02.2022	17.00 – 18.30	Комплекс упражнений №6 http://www.dinamo-vgu.ru/sport/pravilnaya_podacha_myacha_v_volleyballe/ https://www.youtube.com/watch?v=TOz736wfIXU	БК, работа в группах https://vk.me/join/AJQ1d5QMfBadD_Py8RF/ENG
	11.02.2022	17.00 – 19.00	Комплекс упражнений №6 http://www.dinamo-vgu.ru/sport/pravilnaya_podacha_myacha_v_volleyballe/ https://www.youtube.com/watch?v=TOz736wfIXU	БК, работа в группах https://vk.me/join/AJQ1d5QMfBadD_Py8RF/ENG

Расписание занятий групп «Легкая атлетика» тренер-преподаватель Соколова А.В.

Группа	Д тренер-пр	Время	Тема занятий	Ресурс	Используемый электронный ресурс
Легкая атлетик а (8-15 лет)	31.01.2022	17.30-18.00	1.Комплекс упражнений на развитие силы. 5.Комплекс -теория.	http://sportborskoeschoi2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	Видеоконференцсвязь discord
	02.02.2022	17.30-18.00	1.Комплекс упражнений на развитие силы. 5.Комплекс -теория.	http://sportborskoeschoi2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	Видеоконференцсвязь discord
	04.02.2022	17.30-18.00	1.Комплекс упражнений на развитие силы. 5.Комплекс -теория.	http://sportborskoeschoi2.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	Видеоконференцсвязь discord

	07.02.2022	17.30-18.00	1.Комплекс упражнений на развитие силы. 5.Комплекс -теория.	http://sportborskoeschoo22.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	Видеоконференцсвязь discord
	09.02.2022	17.30-18.00	1.Комплекс упражнений на развитие силы. 5.Комплекс -теория.	http://sportborskoeschoo22.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	Видеоконференцсвязь discord
	11.02.2022	17.30-18.00	1.Комплекс упражнений на развитие силы. 5.Комплекс -теория.	http://sportborskoeschoo22.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	Видеоконференцсвязь discord
Волейбол (5-12 лет)	31.01.2022	16.50-17.20	3.Комплекс упражнений на развитие прыгучести и быстроты. 5.Комплекс -теория.	http://sportborskoeschoo22.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	Видеоконференцсвязь discord
	02.02.2022	16.50-17.20	4.Комплекс упражнений на развитие выносливости. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	http://sportborskoeschoo22.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	Видеоконференцсвязь discord
	04.02.2022	16.50-17.20	3.Комплекс упражнений на развитие прыгучести и быстроты. 5.Комплекс -теория.	http://sportborskoeschoo22.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	Видеоконференцсвязь discord
	07.02.2022	16.50-17.20	3.Комплекс упражнений на развитие прыгучести и быстроты. 5.Комплекс -теория.	http://sportborskoeschoo22.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	Видеоконференцсвязь discord
	09.02.2022	16.50-17.20	4.Комплекс упражнений на развитие выносливости. 2.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	http://sportborskoeschoo22.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	Видеоконференцсвязь discord
	11.02.2022	16.50-17.20	3.Комплекс упражнений на развитие прыгучести и быстроты. 5.Комплекс -теория.	http://sportborskoeschoo22.minobr63.ru/wp-content/uploads/2021/10/leggay.pdf	Видеоконференцсвязь discord

Расписание занятий групп «Спортивная аэробика» Тренер-преподаватель Кирста Е.В

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
СОГ 5-7 лет	31.01.2022	17:00-18.00	Комплекс общеразвивающих упражнений	Самостоятельная работа видеоотчет	ВК, группа в Viber https://vk.com/id233340482?z=video233340482_456239120%2F33c0043ca8485c35a1%2Fpl_wall_233340482	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	02.02.2022	17:00-18.00	Комплекс танцевальной аэробики	Работа с тренером Самостоятельная работа	онлайн тренировка https://us04web.zoom.us/j/9319134843?pwd=505876	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	04.02.2022	17:00-18.00	Упражнения для развития силы	Самостоятельная работа видеоотчет	ВК, группа в Viber https://vk.com/videos233340482?z=video71173031_456239030%2Fpl_233340482_-2	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	07.02.2022	17:00-18.00	Комплекс общеразвивающих упражнений	Самостоятельная работа видеоотчет	ВК, группа в Viber https://vk.com/id233340482?z=video233340482_456239120%2F33c0043ca8485c35a1%2Fpl_wall_233340482	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	09.02.2022	17:00-18.00	Комплекс танцевальной аэробики	Работа с тренером Самостоятельная работа	онлайн тренировка https://us04web.zoom.us/j/9319134843?pwd=505876	В Viberе видеосвязь с объяснением

						темы, цели занятий
	11.02.2022	17:00-18.00	Упражнения для развития силы	Самостоятельная работа видеоотчет	ВК, группа в Viber https://vk.com/videos233340482?z=video71173031_456239030%2Fpl_233340482_-2	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
СОГ 8-10 лет	31.01.2022	15:00-15:30 15.40-16.30	Степ-аэробика	Работа с тренером Самостоятельная работа	онлайн тренировка https://us04web.zoom.us/j/9319134843?pwd=505876	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	02.02.2022	17:00-17:30 17.40-18.30	Комплекс общеразвивающих упражнений	Самостоятельная работа видеоотчет	ВК, группа в Viber https://vk.com/id233340482?z=video233340482_456239120%2F33c0043ca8485c35a1	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	04.02.2022	17:00-17:30 17.40-18.30	Комплекс танцевальной аэробики	Работа с тренером Самостоятельная работа	онлайн тренировка https://us04web.zoom.us/j/9319134843?pwd=505876	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	07.02.2022	15:00-15:30 15.40-16.30	Степ-аэробика	Работа с тренером Самостоятельная работа	онлайн тренировка https://us04web.zoom.us/j/9319134843?pwd=505876	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	09.02.2022	17:00-17:30 17.40-18.30	Комплекс общеразвивающих упражнений	Самостоятельная работа видеоотчет	ВК, группа в Viber https://vk.com/id233340482?z=video233340482_456239120%2F33c0043ca8485c35a1	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	11.02.2022	17:00-17:30 17.40-18.30	Комплекс танцевальной аэробики	Работа с тренером Самостоятельная работа	онлайн тренировка https://us04web.zoom.us/j/9319134843?pwd=505876	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
СОГ 13-17 лет	31.01.2022	18.30 – 19.00 19.10-19.40	Комплекс общеразвивающих упражнений	Самостоятельная работа видеоотчет	ВК, группа в Viber https://vk.com/id233340482?z=video233340482_456239120%2F33c0043ca8485c35a1	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	02.02.2022	18.30 – 19.00 19.10-19.40	Комплекс танцевальной аэробики	Работа с тренером Самостоятельная работа	онлайн тренировка https://us04web.zoom.us/j/9319134843?pwd=505876	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	04.02.2022	18.30 – 19.00 19.10-19.40	Упражнения для развития силы	Самостоятельная работа видеоотчет	ВК, группа в Viber https://vk.com/videos233340482?z=video71173031_456239030%2Fpl_233340482_-2	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	07.02.2022	18.30 – 19.00 19.10-19.40	Комплекс общеразвивающих упражнений	Самостоятельная работа видеоотчет	ВК, группа в Viber https://vk.com/id233340482?z=video233340482_456239120%2F33c0043ca8485c35a1	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	09.02.2022	18.30 – 19.00 19.10-19.40	Комплекс танцевальной аэробики	Работа с тренером Самостоятельная работа	онлайн тренировка https://us04web.zoom.us/j/9319134843?pwd=505876	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	11.02.2022	18.30 – 19.00 19.10-19.40	Упражнения для развития силы	Самостоятельная работа видеоотчет	ВК, группа в Viber https://vk.com/videos233340482?z=video71173031_456239030%2Fpl_233340482_-2	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий