

Расписание занятий МБУ ДО "ДЮСШ № 7" с 11.10.2021-17.10.2021

Название отделения/детского объединения	Ф.И.О. педагога	Группа, год обучения (инструмент/предмет для ДШИ)	Время занятия	Способ*	Тема занятия	Ресурс**
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Танцевальный спорт						
	Осипян М.С.	УТ-2	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	«отработка пройденного материала.Обучение техническим элементам спортивных танцев. Индивидуальная отработка танцевальных движений» ОФП Работа по индивидуальному план	Онлайн - подключение на платформе Zoom
	Черняков И.В.	СОГ	15.00-16.30	Он-лайн дистанционно	«отработка пройденного материала.Обучение техническим элементам спортивных танцев. Индивидуальная отработка танцевальных движений» ОФП Работа по индивидуальному план	Онлайн - подключение на платформе Zoom
		СОГ	16.45-18.15	Он-лайн дистанционно	«отработка пройденного материала.Обучение техническим элементам спортивных танцев. Индивидуальная отработка танцевальных движений» ОФП Работа по	Онлайн - подключение на платформе Zoom
		УТ-1	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	«отработка пройденного материала.Обучение техническим элементам спортивных танцев. Индивидуальная отработка танцевальных движений» ОФП Работа по индивидуальному план	Онлайн - подключение на платформе Zoom
ФИТНЕС-АЭРОБИКА						
	Сапожникова О.В.	УТ-2	20.15-21.45	Он-лайн дистанционно	Работа в Zoom СФП. Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе Zoom
	Дулгер Ю.А.	СОГ	15.30-17.00	Он-лайн дистанционно	Танцевальная аэробика. Разучивание танцевальной комбинации в стиле латина "Zumba"	https://www.youtube.com/watch?v=ahV317-bKSk комментарии и разбор ошибок в ZOOM
		СОГ	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	Танцевальная аэробика. Разучивание танцевальной комбинации в стиле латина "Zumba"	https://www.youtube.com/watch?v=ahV317-bKSk комментарии и разбор ошибок в ZOOM
		СОГ	17.00-18.30	Он-лайн дистанционно	Танцевальная аэробика. Разучивание танцевальной комбинации в стиле латина "Zumba"	https://www.youtube.com/watch?v=ahV317-bKSk комментарии и разбор ошибок в ZOOM
КИКБОКСИНГ						

	Поляков В.И.	СОГ	18.00-20.00	Он-лайн дистанционно	«Отработка боковых и прямых ударов» ОФП Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom https://www.youtube.com/watch?v=TKdm9adAr2s
		УТ-1	16.30-18.00	Он-лайн дистанционно	«Отработка 2х, 3х атакующих действий руками» СФП Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom https://www.youtube.com/watch?v=llm2Em-XzgQ отправка аудио и видео файлов
		УТ-1	15.00-16.30	Он-лайн дистанционно	«Контратакующие комбинации рук и ног » СФП Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom https://www.youtube.com/watch?v=Mjp2Rmf0JEM отправка аудио и видео файлов
	Лапшин Н.В.	СОГ	18.00-20.00	Он-лайн дистанционно	«История развития кикбоксинга» «Дисциплины в кикбоксинге» ОФП Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom просмотр видео: https://www.youtube.com/watch?v=uNJeweuMeM&feature=emb_logo ; Просмотр презентации: https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-kikboksing-2444775.html ; Прочитать статью: http://kickboxinglife.ru/pravila-kikboksinga.html
		СОГ	16.30-18.00	Он-лайн дистанционно	«История развития кикбоксинга» «Дисциплины в кикбоксинге» ОФП Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom просмотр видео: https://www.youtube.com/watch?v=uNJeweuMeM&feature=emb_logo ; Просмотр презентации: https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-kikboksing-2444775.html ; Прочитать статью: http://kickboxinglife.ru/pravila-kikboksinga.html
		УТ-1	15.00-16.30	Он-лайн дистанционно	«Комбинации ударов рук и ног в кикбоксинге» СФП Работа по индивидуальному плану	Просмотр видео: 10. https://www.youtube.com/watch?v=HAOIMsJWUVM ; просмотр видео : 8. https://www.youtube.com/watch?v=E8PQEH0E6wk ; прослушивание аудиозаписи: https://vk.com/topic-15931_29351481
	Фомченков М.Г.	НП-2	18.00-20.00	Он-лайн дистанционно	Отработка боковых ударов и ударов снизу. Взрывная сила.; ОФП Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom https://www.youtube.com/watch?v=HIAe1gFmknQ&feature=emb_logo
		СОГ	16.30-18.00	Он-лайн дистанционно	Отработка боковых ударов и ударов снизу. Взрывная сила.; ОФП Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom https://www.youtube.com/watch?v=HIAe1gFmknQ&feature=emb_logo
		СОГ	15.00-16.30	Он-лайн дистанционно	Отработка боковых ударов и ударов снизу. Взрывная сила.; ОФП Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom https://www.youtube.com/watch?v=HIAe1gFmknQ&feature=emb_logo
	Ермалаев М.О.	СОГ	18.00-19.30	Он-лайн дистанционно	ОФП Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=16S_161isUo&feature=emb_logo

КАПОЭЙРА						
	Курносов Ф.С.	СОГ	18.00-19.30	Он-лайн дистанционно	«Секвенции Местре Бимбы. Секвенции №1 и №2» ОФП Работа по индивидуальному плану	zoom
	Ермолаев Р.В.	СОГ	15.30-17.00	Он-лайн дистанционно	Прямые удары в капоэйре, ОФП, базовая акробатика (подводящие элементы)	zoom
		СОГ	17.00-18.30	Он-лайн дистанционно	Прямые удары в капоэйре, ОФП, базовая акробатика (подводящие элементы)	zoom
		СОГ	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	Прямые удары в капоэйре, ОФП, базовая акробатика (подводящие элементы)	zoom
	Саймоназари А.Л.	СОГ	15.30-17.00	Он-лайн дистанционно	Прямые удары в капоэйре, ОФП, базовая акробатика (подводящие элементы)	zoom
		СОГ	17.00-18.30	Он-лайн дистанционно	Прямые удары в капоэйре, ОФП, базовая акробатика (подводящие элементы)	zoom
		СОГ	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	Прямые удары в капоэйре, ОФП, базовая акробатика (подводящие элементы)	zoom
РУКОПАШНЫЙ БОЙ						
	Кондрашин М.В.	СОГ	17.00-18.30	Он-лайн дистанционно	«Отработка пройденного материала. моторика уклонения с блокирующими элементами.Изучение видео урока о самообороне с ножом» СФП Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom
		УТ-2	19.00-20.30	Он-лайн дистанционно	«Отработка пройденного материала. моторика уклонения с блокирующими элементами.Изучение видео урока о самообороне с ножом» СФП Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom
	Жаринов А.Ю.	СОГ1	13.30-15.00	Он-лайн дистанционно	Разбор и изучения техники ударов ближней рукой	Онлайн - подключение на платформе zoom
		НП-1	18.30 - 20.00	Он-лайн дистанционно	Индивидуальная работа над скоростносиловой выносливостью. Бой с тенью	Онлайн - подключение на платформе zoom
	Цветков С.В.	СОГ	17.00-18.30	Он-лайн дистанционно	«Отработка ударной техники ног. Исправление ошибок. ОФП Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom
		НП-2	18.30 - 20.00	Он-лайн дистанционно	«Отработка элементов скоростных характеристик ударной техники ног. Исправление ошибок. ОФП Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom
ТХЭКВОНДО						
	Сапожников С.П.	СОГ	16.00-17.30	Он-лайн дистанционно	Совершенствование техники удара "ап-чаги" , ОФП, растяжка	Онлайн - подключение на платформе zoom https://www.youtube.com/watch?v=8ghgD6GOMrA
		УТ-1	9.00-10.30	Он-лайн дистанционно	СФП Совершенствование техники удара "ап-чаги" , ОФП, растяжка	Онлайн - подключение на платформе zoom https://www.youtube.com/watch?v=8ghgD6GOMrA
		УТ-2	18.00-19.30	Он-лайн дистанционно	Совершенствование техники удара "ап-чаги" , ОФП, растяжка	Онлайн - подключение на платформе zoom https://www.youtube.com/watch?v=8ghgD6GOMrA

	Ермаласев А.Д.	СОГ	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	ОФП, СФП работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom
		СОГ	17.00-18.30	Он-лайн дистанционно	ОФП, СФП работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom
	Дементьев В.В.	СОГ	18.00-19.30	Он-лайн дистанционно	Совершенствование техники ударов йоп-чаги, ап-чаги, торе-йоп-чаги, ОРУ с доп. оборудованием, растяжка	https://www.youtube.com/watch?v=-RMmtsAFz8M
ДЗЮДО						
	Дубнов А.Г.	СОГ	8.30-10.00	Он-лайн дистанционно	Вводное занятие по организации тренировочного процесса, разминка, занятия ОФП, беседа на тему: «История рождения ДЗЮДО»	Онлайн - подключение на платформе zoom
		СОГ	16.00-17.30	Он-лайн дистанционно	Вводное занятие по организации тренировочного процесса, разминка, занятия ОФП, беседа на тему: «История рождения ДЗЮДО.»	Онлайн - подключение на платформе zoom
ВТОРНИК						
Волейбол						
	Проскуракова А.В	СОГ	15.00-16.30	Он-лайн дистанционно	«Обучение верхней передачи мяча двумя руками сверху» ОФП Работа по индивидуальному плану	ZOOM, YouTube https://www.youtube.com/watch?v=3u2PGFt0evo&feature=emb_logo https://www.youtube.com/watch?v=fepkvbMj9is&feature=youtu.be отправка аудио и видео файлов
		УТ-2	16.30-18.00	Он-лайн дистанционно	«Совершенствование развитие ловкости, быстроты, координации» СФП Работа по индивидуальному плану	ZOOM," https://www.youtube.com/watch?v=l2eA86k0M https://www.youtube.com/watch?v=A3JAA1wuQz4 https://www.youtube.com/watch?v=TTIFgpj_jY " отправка аудио и видео файлов
	Радова Н.Н.	СОГ	15.30-17.00	Он-лайн дистанционно	«Обучение верхней передачи мяча двумя руками сверху» ОФП Работа по индивидуальному плану	ZOOM, YouTube https://www.youtube.com/watch?v=3u2PGFt0evo&feature=emb_logo https://www.youtube.com/watch?v=fepkvbMj9is&feature=youtu.be отправка аудио и видео файлов
		НП-2	17.15-18.45	Он-лайн дистанционно	"Техника выполнения передачи над собой".Работа по индивидуальному плану	Скайп, Одноклассники ,Вконтакте ,Инстаграм , YouTube https://football-match24.com/priyom-peredacha-myacha-v-volejbole-texnika-verxnej-i-nizhnej-peredachi.html Отправка аудио и видео файлов
		СОГ	16.30-18.00	Он-лайн дистанционно	" Совершенствование верхней подачи в прыжке ".Работа по индивидуальному плану	Скайп, Одноклассники ,Вконтакте ,Инстаграм , YouTube https://tvou-volleyball.ru/obuchenie/podacha-v-pryzhke/ Отправка аудио и видео файлов

	Гурова Н.М.	СОГ	14.30-16.00	Он-лайн дистанционно	" Совершенствование верхней подачи в прыжке ". Работа по индивидуальному плану	ZOOM Скайп, Одноклассники, Вконтакте, Инстаграм, YouTube https://tvoulevyball.ru/obuchenie/podacha-v-pryzhke/ Отправка аудио и видео файлов
		УТ-2	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	«Совершенствование развитие плечевого пояса, мышц живота и спины» СФП Работа по индивидуальному план	ZOOM Скайп, Одноклассники, Вконтакте, инстаграм, YouTube отправка аудио и видео файлов https://www.youtube.com/watch?v=d4c87A4Bgl0 https://www.youtube.com/watch?v=2S1ZpSlejHO https://www.youtube.com/watch?v=p91YqF9qvio https://www.youtube.com/watch?v=OuqJHcuQWRw https://www.youtube.com/watch?v=qvNyYxdh4ZM
Танцевальный спорт						
	Осиян М.С.	СОГ	15.00-16.30	Он-лайн дистанционно	«Отработка пройденного материала. Стандарт (Европейская программа)» ОФП Работа по индивидуальному план	ZOOM
		СОГ	16.45-18.15	Он-лайн дистанционно	«Отработка пройденного материала. Стандарт (Европейская программа)» ОФП Работа по индивидуальному план	ZOOM
		СОГ	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	«Отработка пройденного материала. Стандарт (Европейская программа)» ОФП Работа по индивидуальному план	ZOOM
	Черняков И.В.	УТ-2	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	«Отработка пройденного материала. Стандарт (Европейская программа)» ОФП Работа по индивидуальному план	ZOOM
ФИТНЕС-АЭРОБИКА						
	Сапожникова О.В.	СОГ	15.00-16.30	Он-лайн дистанционно	ОФП. Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom
		СОГ	16.45-18.15	Он-лайн дистанционно	ОФП. Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom
		УТ-2	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	СФП. Работа по индивидуальному план	ZOOM
КИКБОКСИНГ						
	Поляков В.И.	УТ-2	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	«Отработка атакующих действий через уклоны и подставки» СФП Работа по индивидуальному план	Скайп, Одноклассники, Вконтакте, инстаграм, https://www.youtube.com/watch?v=1FNm3ANAUxАконспекты отправка аудио и видео файлов
		УТ-2	16.45-18.15	Он-лайн дистанционно	«Атакующие и контратакующие комбинации с подставками и уклонами» СФП Работа по индивидуальному план	Скайп, Одноклассники, Вконтакте, инстаграм, https://www.youtube.com/watch?v=1FNm3ANAUxАконспекты отправка аудио и видео файлов
	Лапшин Н.В.	УТ-2	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	«О технике атакующих ударов руками и ногами» СФП Работа по индивидуальному план	ZOOM Просмотр видео: 10. https://www.youtube.com/watch?v=HAOIMsJWUVM ; просмотр видео : 8. https://www.youtube.com/watch?v=E8PQEH0E6wk

	Фомченков М.Г.	СОГ	16.45-18.15	Он-лайн дистанционно	"Кардио-боксерская тренировка" ОФП Работа по индивидуальному плану	ZOOM Просмотр видео: https://www.youtube.com/watch?v=5FRINaP4CFI
		СОГ	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	"Кардио-боксерская тренировка" ОФП Работа по индивидуальному плану	Просмотр видео: https://www.youtube.com/watch?v=5FRINaP4CFI
	Ермалаев М.О.	СОГ	15.00-16.30	Он-лайн дистанционно	Изучение дистанций. Работа над передвижениями ; ОФП Работа по индивидуальному плану	ZOOM https://www.youtube.com/watch?v=Sv-qH3zFvtg&feature=emb_logo
		СОГ	16.45-18.15	Он-лайн дистанционно	Изучение дистанций. Работа над передвижениями ; ОФП Работа по индивидуальному плану	ZOOM https://www.youtube.com/watch?v=Sv-qH3zFvtg&feature=emb_logo
		СОГ	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	Прямые удары. Работа на лапах. ; ОФП Работа по индивидуальному плану	https://www.youtube.com/watch?v=igYFFnO1UQ&feature=emb_logo
КАПОЭЙРА						
	Ермолаев Р.В.	СОГ	16.00-17.30	Он-лайн дистанционно	Прямые удары в капоэйре, ОФП, базовая акробатика (подводящие элементы)	zoom
		СОГ	18.00-19.30	Он-лайн дистанционно	Прямые удары в капоэйре, ОФП, базовая акробатика (подводящие элементы)	zoom
	Саймоназари А.Л.	СОГ	17:00-18:30	Он-лайн дистанционно	Круговые удары в капоэйре, базовые уходы. ОФП	zoom
	Курносов Ф.С.	СОГ	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	«Ударная техника капоэйры» ОФП Работа по индивидуальному плану	zoom
		СОГ	16.20-17.50	Он-лайн дистанционно	«Ударная техника капоэйры» ОФП Работа по индивидуальному плану	zoom
РУКОПАШНЫЙ БОЙ						
	Кондрашин М.В.	СОГ	8.30-10.00	Он-лайн дистанционно	Контроль равновесия ударной техники ногами йоко гери кеаге. ОФП Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom
		НП-2	16.00-17.30	Он-лайн дистанционно	Работа на удары ногами. ОФП Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom
		УТ-1	14.30-16.00	Он-лайн дистанционно	Работа на удары ногами. Техничко-тактические упражнения. ОФП Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom
	Жаринов А.Ю.	СОГ 2	18.30- 20.00	Он-лайн дистанционно	Разбор и изучения техники ударов ближней рукой	Онлайн - подключение на платформе zoom
		СОГ	17.00-18.30	Он-лайн дистанционно	Техника ударов ногами. ОФП Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom

	Цветков С.В.	НП-2	10.00-11.30	Он-лайн дистанционно	«Отработка борцовской техники. Исправление ошибок. ОФП Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom
		НП-2	18.45-20.15	Он-лайн дистанционно	«Отработка борцовской техники. Исправление ошибок. ОФП Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom
ТХЭКВОНДО						
	Ермолаев А.Д.	СОГ	18.00-19.30	Он-лайн дистанционно	ОФП. Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom
	Дементьев В.В.	СОГ	16.50-18.20	Он-лайн дистанционно	Махи ногами в тхэквондо для развития силы ударов ОФП. Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom
		СОГ	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	Махи ногами в тхэквондо для развития силы ударов ОФП. Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom
ДЗЮДО						
	Дубнов А.Г.	СОГ	18.00-19.30	Он-лайн дистанционно	Вводное занятие по организации тренировочного процесса, разминка, занятия ОФП, беседа на тему: «История рождения ДЗЮДО.»	Онлайн - подключение на платформе zoom
СРЕДА						
Волейбол						
	Проскурякова А.В	СОГ	15.00-16.30	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	zoom
		НП-2	16.30-18.00	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	zoom
	Гурова Н.М.	СОГ	16.30-18.00	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	zoom
		СОГ	14.30-16.00	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	zoom
		УТ-2	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	zoom
	Ковалева О.С.	СОГ	16.30-18.00	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	zoom
Мини-гольф						
	Фесенко В.А.	УТ-2	14.00-15.30	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	Онлайн - подключение на платформе zoom
		СОГ	18.00-19.30	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	Онлайн - подключение на платформе zoom
Танцевальный спорт						
	Осипян М.С.	СОГ	15.00-16.30	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	Онлайн - подключение на платформе zoom
		СОГ	16.45-18.15	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	Онлайн - подключение на платформе zoom
		СОГ	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	Онлайн - подключение на платформе zoom
	Черняков И.В.	СОГ	15.00-16.30	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	Онлайн - подключение на платформе zoom
		СОГ	16.45-18.15	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	Онлайн - подключение на платформе zoom
		УТ-1	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	Онлайн - подключение на платформе zoom
КИКБОКСИНГ						
	Поляков В.И.	УТ-2	16.45-18.15	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	Онлайн - подключение на платформе zoom

		УТ-2	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	Онлайн - подключение на платформе zoom
	Лапшин Н.В.	СОГ	15.15-16.45	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	Онлайн - подключение на платформе zoom
		СОГ	17.00-18.30	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	Онлайн - подключение на платформе zoom
		УТ-1	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	Онлайн - подключение на платформе zoom
КАПОЭЙРА						
	Ермолаев Р.В.	СОГ	16.00-17.30	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	Онлайн - подключение на платформе zoom
		СОГ	18.00-19.30	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	Онлайн - подключение на платформе zoom
	Саймоназари А.Л.	СОГ	16.00-17.30	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	Онлайн - подключение на платформе zoom
		СОГ	17.45-19.15	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	Онлайн - подключение на платформе zoom
	Курносов Ф.С.	СОГ	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	Онлайн - подключение на платформе zoom
РУКОПАШНЫЙ БОЙ						
	Кондрашин М.В.	НП-2	14.30-16.00	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	Онлайн - подключение на платформе zoom
		СОГ1	17.30-18.00	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	Онлайн - подключение на платформе zoom
		УТ-2	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	Онлайн - подключение на платформе zoom
	Жаринов А.Ю.	СОГ1	13.30-15.00	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	Онлайн - подключение на платформе zoom
		НП-1	18.30 - 20.00	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	Онлайн - подключение на платформе zoom
	Цветков С.В.	СОГ	17.00-18.30	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	Онлайн - подключение на платформе zoom
		НП-2	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	Онлайн - подключение на платформе zoom
		НП-2	10.00-11.30	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	Онлайн - подключение на платформе zoom
ТХЭКВОНДО						
	Сапожников С.П.	СОГ	16.00-17.30	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	Онлайн - подключение на платформе zoom
		УТ-1	9.00-10.30	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	Онлайн - подключение на платформе zoom
		УТ-2	18.00-19.30	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	Онлайн - подключение на платформе zoom
	Ермолаев А.Д.	СОГ	17.00-18.30	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	Онлайн - подключение на платформе zoom
		СОГ	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	Онлайн - подключение на платформе zoom
	Дементьев В.В.	СОГ	18.00-19.30	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	Онлайн - подключение на платформе zoom
ФИТНЕС-АЭРОБИКА						

		СОГ	17.00-18.30	Он-лайн дистанционно	Обучение прыжкам через скакалку.	Комментарии и разбор тренировки в ZOOM 1) https://www.youtube.com/watch?v=SCXqV9B-W_M_2) https://www.youtube.com/watch?v=swSj1z20Vl7s_3 https://www.youtube.com/watch?v=nX-juEX8Dck
	Дулгер Ю.А.	СОГ	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	Обучение прыжкам через скакалку.	Комментарии и разбор тренировки в ZOOM 1) https://www.youtube.com/watch?v=SCXqV9B-W_M_2) https://www.youtube.com/watch?v=swSj1z20Vl7s_3 https://www.youtube.com/watch?v=nX-juEX8Dck
	Сапожникова О.В.	УТ-2	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	Выполнение хореографического урока под видео Работа по индивидуальному плану	Zoom, Скайп, Одноклассники, Вконтакте, инстаграм, https://www.youtube.com/watch?v=qddZ-kz3X6Q
	Сапожникова О.В.	СОГ	16.45-18.15	Он-лайн дистанционно	Выполнение хореографического урока под видео Работа по индивидуальному плану	Zoom, Скайп, Одноклассники, Вконтакте, инстаграм, https://www.youtube.com/watch?v=qddZ-kz3X6Q
ДЗЮДО						
	Дубнов А.Г.	СОГ	08:30-10:00	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	https://vk.com/club195646417
		СОГ	16:00-17:30	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	https://vk.com/club195646417
ЧЕТВЕРГ						
Волейбол						
	Проскурякова А.В.	НП-2	15.00-16.30	Он-лайн дистанционно	«Совершенствование упражнений для развития ловкости»СФП. Работа по индивидуальному плану.	zoom https://www.youtube.com/watch?v=CbPoxTZeFB8 https://www.youtube.com/watch?v=pOvtRZmtnUQ https://www.youtube.com/watch?v=3kMcgnl5QIM
		УТ-2	17.00-18.30	Он-лайн дистанционно	«Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями». СФП.Работа по индивидуальному плану.	zoom https://www.youtube.com/watch?v=DJ7YSWcbQlk&list=PLJMY5aza2LgSLrEiASf8jI87Q_0Ht88ri&index=9 https://ocrb.ru/problemy/otek-posle-ushiba.html
	Гурова Н.М.	УТ-1	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	СФП. Работа по индивидуальному плану	Подключение ZOOM
	Радова Н.Н.	СОГ	16.45-18.15	Он-лайн дистанционно	«Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите ». Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom
		НП-2	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	"Техника выполнения передача над собой".Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom
Мини-гольф						
	Фасенко В.А.	УТ-2	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	Удары айроном. Работа по индивидуальному плану	zoom https://youtu.be/Z-WXsYimiIQ

	ЧСЕНКО В.А.	СОГ	15.00-16.30	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom
Танцевальный спорт						
	Осипян М.С.	УТ-1	19.00-20.30	Он-лайн дистанционно	«Отработка пройденного материала.Обучение техническим элементам Десять танцев ("Десятка")» ОФП Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom
	Черняков И.В.	СОГ	15.00-16.30	Он-лайн дистанционно	«Отработка пройденного материала.Обучение техническим элементам Десять танцев ("Десятка")» ОФП Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom
		УТ-1	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	«Отработка пройденного материала.Обучение техническим элементам Десять танцев ("Десятка")» ОФП Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom
ФИТНЕС-АЭРОБИКА						
	Дулгер Ю.А.	СОГ	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	Обучение прыжкам через скакалку.	Комментарии и разбор тренировки в ZOOM 1) https://www.youtube.com/watch?v=SCXqV9B-W_M_2) https://www.youtube.com/watch?v=swSj1z0Vl7s_3) https://www.youtube.com/watch?v=nX-juEX8Dck
	Сапожникова О.В.	СОГ	16.45-18.15	Он-лайн дистанционно	Выполнение хореографического урока под видео Работа по индивидуальному плану	Zoom, Скайп, Одноклассники, Вконтакте, инстаграм, https://www.youtube.com/watch?v=qddZ-kz3X6Q
	Сапожникова О.В.	УТ-2	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	Выполнение хореографического урока под видео Работа по индивидуальному плану	Zoom, Скайп, Одноклассники, Вконтакте, инстаграм, https://www.youtube.com/watch?v=qddZ-kz3X6Q
КИКБОКСИНГ						
	Поляков В.И.	СОГ	15.00-16.30	Он-лайн дистанционно	«Контратакующих действия ногами в прыжке» СФП Работа по индивидуальному плану	zoomСкайп, Одноклассники, Вконтакте, инстаграм, https://www.youtube.com/watch?v=s4KYwK2yJSU конспекты отправка аудио и видео файлов
		УТ-2	16.45-18.15	Он-лайн дистанционно	«психологическая работа с соперником, разбор тактики перед боем» СФП Работа по индивидуальному плану	Скайп, Одноклассники, Вконтакте, инстаграм, https://www.youtube.com/watch?v=s4KYwK2yJSU конспекты отправка аудио и видео файлов
		УТ-2	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	«психологическая работа с соперником, разбор тактики перед боем» СФП Работа по индивидуальному плану	Скайп, Одноклассники, Вконтакте, инстаграм, https://www.youtube.com/watch?v=s4KYwK2yJSU конспекты отправка аудио и видео файлов
	Лапшин Н.В.	НП-1	17.30-18.15	Он-лайн дистанционно	«История развития кикбоксинга» «Дисциплины в кикбоксинге» ОФП Работа по индивидуальному плану	zoom просмотр видео: https://www.youtube.com/watch?v=uNJewevuMeM&feature=emb_logo ; Просмотр презентации: https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-kikboksing-2444775.html ; Прочитать статью: http://kickboxinglife.ru/pravila-kikboksinga.html

		УТ-1	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	«Преодоление страха в ринге» СФП Работа по индивидуальному плану	zoom просмотр видео: https://www.youtube.com/watch?v=kncFIPJbz-g
	Фомченков М.Г.	СОГ	15.00-16.30	Он-лайн дистанционно	«Отработка контратакующих действий через уход в сторону» СФП Работа по индивидуальному плану	zoom просмотр видео: https://www.youtube.com/watch?v=kncFIPJbz-g
		СОГ	16.45-18.15	Он-лайн дистанционно	«Отработка контратакующих действий через уход в сторону» СФП Работа по индивидуальному плану	zoom просмотр видео: https://www.youtube.com/watch?v=kncFIPJbz-g
		НП-2	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	«Отработка контратакующих действий через уход в сторону» СФП Работа по индивидуальному плану	Просмотр видео: https://www.youtube.com/watch?v=4sx2x7b3akk
	Ермалаев М.О.	СОГ	15.30-17.00	Он-лайн дистанционно	Прямые удары, подставки, защита плечом. Работа по воздуху ; ОФП Работа по индивидуальному плану	zoom просмотр видео: https://www.youtube.com/watch?v=kncFIPJbz-g
		СОГ	17.00-18.30	Он-лайн дистанционно	Прямые удары, подставки, защита плечом. Работа по воздуху ; ОФП Работа по индивидуальному плану	zoom просмотр видео: https://www.youtube.com/watch?v=kncFIPJbz-g
		СОГ	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	Средняя дистанция. Щиты и блоки. Бой с тенью ; ОФП Работа по индивидуальному плану	https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=6TyH2thZMHo&feature=emb_logo
КАПОЭЙРА						
	Ермолаев Р.В.	СОГ	16.00-17.30	Он-лайн дистанционно	Круговые удары в капоэйре, базовые уходы. ОФП	zoom
		СОГ	18.00-19.30	Он-лайн дистанционно	Круговые удары в капоэйре, базовые уходы. ОФП	zoom
	Саймоназари А.Л.	СОГ	16:00-17:30	Он-лайн дистанционно	Базовые перемещения в капоэйре с опорой на пол. ОФП, базовая акробатика	zoom
		СОГ	17.45-19.15	Он-лайн дистанционно	Базовые перемещения в капоэйре с опорой на пол. ОФП, базовая акробатика	zoom
	Курносов Ф.С.	СОГ	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	«Базовые перемещения» ОФП Работа по индивидуальному плану	zoom
		СОГ	16.20-17.50	Он-лайн дистанционно	«Базовые перемещения» ОФП Работа по индивидуальному плану	zoom
РУКОПАШНЫЙ БОЙ						
	Кондрашин М.В.	СОГ	8.30-10.00	Он-лайн дистанционно	Работа на улучшение техники ударов руками. Скоростные и силовые отработки. ОФП Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom
		НП-2	16.00-17.30	Он-лайн дистанционно	«Физическое совершенствование. Отработка общеразвивающих упражнений. Отработка элементов ударной техники рук и ног» ОФП Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom
		УТ-2	15.00-15.45	Он-лайн дистанционно	Работа на удары руками. Техничко-тактические упражнения. ОФП Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom
	Жаринов А.Ю.	СОГ2	18.30- 20.00	Он-лайн дистанционно	Изучение техники ударов ближней рукой, комбинирование с защитными действиями.	Онлайн - подключение на платформе zoom
		НП-2	10.00-10.45	Он-лайн дистанционно	Работа на болевые приёмы. ОФП Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom
	Цветков С.В.	СОГ	17.00-18.30	Он-лайн дистанционно	Работа на болевые приёмы. ОФП Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom
		НП-2	18.30- 20.00	Он-лайн дистанционно	Работа на болевые приёмы. ОФП Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom

ТХЭКВОНДО						
	Сапожников С.П.	УТ-2	18.00-19.30	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	Онлайн - подключение на платформе zoom
		УТ-1	9.00-10.30	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	Онлайн - подключение на платформе zoom
	Ермалаев А.Д.	СОГ	18.00-19.30	Он-лайн дистанционно	Тренировка ног и совершенствование ударов ногами в домашних условиях	Онлайн - подключение на платформе zoom
	Дементьев В.В.	СОГ	19.30-21.00	Он-лайн дистанционно	Тренировка ног и совершенствование ударов ногами в домашних условиях	Онлайн - подключение на платформе zoom
		СОГ	18.00-19.30	Он-лайн дистанционно	Тренировка ног и совершенствование ударов ногами в домашних условиях	Онлайн - подключение на платформе zoom
ДЗЮДО						
	Дубнов А.Г.	СОГ	18.00-19.30	Он-лайн дистанционно	Разминка, занятия ОФП, беседа на тему: «Правила личной гигиены борца.»	Онлайн - подключение на платформе zoom
БАСКЕТБОЛ						
	Уразманов А.А.	СОГ	16.00-17.30	Он-лайн дистанционно	«ОФП и СФП» Работа по индивидуальному плану	zoom
ПЯТНИЦА						
Волейбол						
	Проскурякова А.В	СОГ	15.00-16.30	Он-лайн дистанционно	"Обучение верхней прямой подачи" ОФП. Работа по индивидуальному плану.	https://www.youtube.com/watch?v=V_Dnov-twA0 https://www.youtube.com/watch?v=FT3OSuXhH08
		УТ-2	16.30-18.00	Он-лайн дистанционно	«Обучение комбинаций в нападающем ударе».ОФП. Работа по индивидуальному плану.	zoom https://www.youtube.com/watch?v=T61_PAVWJWA https://www.youtube.com/watch?v=Wlv3vMOdF7s https://www.youtube.com/watch?v=3C9K7nxRjls
	Радова Н.Н.	СОГ	16.45-18.15	Он-лайн дистанционно	«Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите ». Работа по индивидуальному плану	Скайп, Одноклассники ,Вконтакте ,Инстаграм , YouTube https://www.youtube.com/watch?v=geXH9EBud0A Отправка аудио и видео файлов
		НП-2	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	"Техника выполнения передача над собой".Работа по индивидуальному плану	Скайп, Одноклассники ,Вконтакте ,Инстаграм , YouTube https://football-match24.com/priyom-peredacha-myacha-v-volejbole-texnika-verxnej-i-nizhnej-peredachi.html Отправка аудио и видео файлов
	Ковалева О.С.	СОГ	16.30-18.00	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	zoom

	Гурова Н.М.	СОГ	16.30-18.00	Он-лайн дистанционно	«Совершенствование упражнений для развития ловкости» ОФП Работа по индивидуальному плану	zoom ,YouTube https://www.youtube.com/watch?v=CbPoxZeFB8 https://www.youtube.com/watch?v=pOvtRZmtnUQ https://www.youtube.com/watch?v=3kMcgnl5QIM https://www.youtube.com/watch?v=hcjpY7UWOJs https://www.youtube.com/watch?v=xr15Knh4MOE https://www.youtube.com/watch?v=m5HnHhWkKiI отправка аудио и видео файлов
		СОГ	14.30-16.00		«Совершенствование упражнений для развития ловкости» ОФП Работа по индивидуальному плану	zoom ,YouTube https://www.youtube.com/watch?v=CbPoxZeFB8 https://www.youtube.com/watch?v=pOvtRZmtnUQ https://www.youtube.com/watch?v=3kMcgnl5QIM https://www.youtube.com/watch?v=hcjpY7UWOJs https://www.youtube.com/watch?v=xr15Knh4MOE https://www.youtube.com/watch?v=m5HnHhWkKiI отправка аудио и видео файлов
		УТ-2	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	«Совершенствование развитие плечевого пояса, мышц живота и спины» СФП Работа по индивидуальному плану	Скайп, Одноклассники, Вконтакте, инстаграм, YouTube отправка аудио и видео файлов https://www.youtube.com/watch?v=d4c87A4Bgl0 https://www.youtube.com/watch?v=2S1ZpSlejHO https://www.youtube.com/watch?v=p91YqF9qvi0
Мини-гольф						
	Фесенко В.А.	УТ-2	14.00-15.30	Он-лайн дистанционно	Удары вудами и гибридами. Работа по индивидуальному плану	https://youtu.be/P35xsRceTkW
		СОГ	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	Техника гольфа.Хват.Стойка.Прицеливание. Работа по индивидуальному плану	https://youtu.be/3KC36pObixY
Танцевальный спорт						
	Осипян М.С.	СОГ	15.00-16.30	Он-лайн дистанционно	«Отработка пройденного материала. Стандарт (Европейская программа)» ОФП Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom
		СОГ	16.45-18.15	Он-лайн дистанционно	«Отработка пройденного материала. Стандарт (Европейская программа)» ОФП Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom
		СОГ	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	«Отработка пройденного материала. Стандарт (Европейская программа)» ОФП Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom

		УТ-1	20.15-21.45	Он-лайн дистанционно	СФП. Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom
	Черняков И.В.	УТ-1	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	«Обработка пройденного материала.Обучение техническим элементам Десять танцев ("Десятка")» ОФП Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom
ФИТНЕС-АЭРОБИКА						
	Дулгер Ю.А.	СОГ	15.30-17.00	Он-лайн дистанционно	Основы хореографии	Комментарии и разбор тренировки в ZOOM 1) https://www.youtube.com/watch?v=N31GQLR4uWY 2) https://www.youtube.com/watch?v=KAe9Ae5AiQ0
	Дулгер Ю.А.	СОГ	17.00-18.30	Он-лайн дистанционно	Основы хореографии	Комментарии и разбор тренировки в ZOOM 1) https://www.youtube.com/watch?v=N31GQLR4uWY 2) https://www.youtube.com/watch?v=KAe9Ae5AiQ0
	Сапожникова О.В.	УТ-2	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	Работа в Zoom Тема: Танцевальная подготовка для фитнес дисциплин(Scha-Scha-Scha). Работа по индивидуальному плану	Zoom, Скайп, Одноклассники, Вконтакте, инстаграм. https://www.youtube.com/watch?v=Cl7ZhOmnmac
КИКБОКСИНГ						
	Поляков В.И.			Он-лайн дистанционно	«Мотивация в спорте» СФП Работа по индивидуальному плану	Просмотр интервью: https://www.youtube.com/watch?v=Jv1m8SMTHw ; просмотр видео: https://www.youtube.com/watch?v=Nvr-jDy5qgs ; аудиозаписи: https://mp3volna.info/muzyka-dlja-motivacii/
		УТ-2	16.45-18.15	Он-лайн дистанционно	«Переход атаки на контратакующие действия с применением глухой защиты» СФП Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom
		УТ-2	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	«Контратакующих действия с переходом на атаку руками» СФП Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom
	Лапшин Н.В.	СОГ	15.15-16.45	Он-лайн дистанционно	«Мотивация в спорте» СФП Работа по индивидуальному плану	Просмотр интервью: https://www.youtube.com/watch?v=Jv1m8SMTHw ; просмотр видео: https://www.youtube.com/watch?v=Nvr-jDy5qgs ; аудиозаписи: https://mp3volna.info/muzyka-dlja-motivacii/
		СОГ	17.00-18.30	Он-лайн дистанционно	«Мотивация в спорте» СФП Работа по индивидуальному плану	Просмотр интервью: https://www.youtube.com/watch?v=Jv1m8SMTHw ; просмотр видео: https://www.youtube.com/watch?v=Nvr-jDy5qgs ; аудиозаписи: https://mp3volna.info/muzyka-dlja-motivacii/

		УТ-1	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	«Отработка ударов руками и ногами» СФП Работа по индивидуальному плану	просмотр видео: https://www.youtube.com/watch?v=1FNm3ANAUxA ; просмотр телепередачи: https://www.youtube.com/watch?v=vd8sp4-vrA8
РУКОПАШНЫЙ БОЙ						
	Кондрашин М.В.	УТ-2	18.30 - 20.00	Он-лайн дистанционно	СФП. Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom
		СОГ	17.00-18.30	Он-лайн дистанционно	Работа на удары руками. ОФП Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom
	Жаринов А.Ю.	СОГ	13.30-15.00	Он-лайн дистанционно	Изучение техники ударов ближней рукой, комбинирование с защитными действиями.	Онлайн - подключение на платформе zoom
		НП-2	18.30 - 20.00	Он-лайн дистанционно	Индивидуальная работа над скоростносиловой выносливостью. Бой с тенью	Онлайн - подключение на платформе zoom
	Цветков С.В.	СОГ	17.00-18.30	Он-лайн дистанционно	Работа на удары руками. ОФП Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom
		НП-2	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	Работа на болевые приёмы. ОФП Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom
		НП-2	10.00-10.45	Он-лайн дистанционно	Работа на болевые приёмы. ОФП Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom
ТХЭКВОНДО						
	Сапожников С.П.	СОГ	16.00-17.30	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	Онлайн - подключение на платформе zoom
		УТ-1	9.00-10.30	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	Онлайн - подключение на платформе zoom
		УТ-2	18.00-19.30	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	Онлайн - подключение на платформе zoom
	Ермолаев А.Д.	СОГ	17.00-18.30	Он-лайн дистанционно	Работа по индивидуальному плану.	Онлайн - подключение на платформе zoom
		СОГ	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	Развитие координационных способностей в тхэквондо, ОФП, растяжка	Онлайн - подключение на платформе zoom
	Дементьев В.В.	СОГ	18.00-19.30	Он-лайн дистанционно	Развитие координационных способностей в тхэквондо, ОФП, растяжка	Онлайн - подключение на платформе zoom
КАПОЭЙРА						
	Саймоназари А.Л.	СОГ	15.15-16.45	Он-лайн дистанционно	Базовые перемещения в капоэйре с опорой на пол. ОФП, базовая акробатика	zoom
			17.00-18.30	Он-лайн дистанционно	Базовые перемещения в капоэйре с опорой на пол. ОФП, базовая акробатика	zoom
		СОГ	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	Базовые перемещения в капоэйре с опорой на пол. ОФП, базовая акробатика	zoom
	Ермолаев Р.В.	СОГ	15.15-16.45	Он-лайн дистанционно	Базовые перемещения в капоэйре с опорой на пол. ОФП, базовая акробатика	zoom
			17.00-18.30	Он-лайн дистанционно	Базовые перемещения в капоэйре с опорой на пол. ОФП, базовая акробатика	zoom
		СОГ	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	Базовые перемещения в капоэйре с опорой на пол. ОФП, базовая акробатика	zoom
ДЗЮДО						
	Дубнов А.Г.	СОГ	08:30-10:00	Он-лайн дистанционно	Разминка, занятия ОФП, беседа на тему: «Понятия об основных дистанциях и захватах.»	Онлайн - подключение на платформе zoom

		СОГ	16:00-17:30	Он-лайн дистанционно	Разминка, занятия ОФП, беседа на тему: «Понятия об основных дистанциях и захватах.»	Онлайн - подключение на платформе zoom
СУББОТА						
Волейбол						
	Проскурякова А.В.	НП-2	14.00-16.15	Он-лайн дистанционно	«Обучение нижнему приёму с падением и кувыркром».ОФП. Работа по индивидуальному плану.	zoom https://www.youtube.com/watch?v=u17tB4pACFs https://www.youtube.com/watch?v=puHeD3e1CqU https://www.youtube.com/watch?v=4cU6vFZER2s&list=PLk6PG4feO3CIUB-SVyg-k_v1-w92WpWVH
		УТ-2	16.30-18.45	Он-лайн дистанционно	«Совершенствование развитие прыгучести».ОФП.Работа по индивидуальному плану.	zoom https://www.youtube.com/watch?v=7fqI2uZsqvI https://www.youtube.com/watch?v=TSCB5rDWE0 https://www.youtube.com/watch?v=p7xISHvJ5ik
Мини-гольф						
	Фесенко В.А.	УТ-2	16.15-18.15	Он-лайн дистанционно	удары из песка Работа по индивидуальному плану	zoom https://youtu.be/gaK2_MswQLg
Танцевальный спорт						
	Осипян М.С.	УТ-1	16.45-18.15	Он-лайн дистанционно	«Отработка пройденного материала.Классификация танцоров по возрастным группам» ОФП Работа по индивидуальному плану	Скайл, Одноклассники, Вконтакте, инстаграм, YouTube http://ballrooms.su/load/2-2 отправка аудио и видео файлов
	Черняков И.В.	СОГ	15.00-16.30	Он-лайн дистанционно	«Отработка пройденного материала.Классификация танцоров по возрастным группам» ОФП Работа по индивидуальному плану	Скайл, Одноклассники, Вконтакте, инстаграм, YouTube http://ballrooms.su/load/2-2 отправка аудио и видео файлов
		УТ-1	16.45-18.15	Он-лайн дистанционно	«Отработка пройденного материала.Классификация танцоров по возрастным группам» ОФП Работа по индивидуальному плану	Скайл, Одноклассники, Вконтакте, инстаграм, YouTube http://ballrooms.su/load/2-2 отправка аудио и видео файлов
КИКБОКСИНГ						
	Поляков В.И.	УТ-2	16.45-18.15	Он-лайн дистанционно	«Переход с контратакующих действий на атакующие , планка СФП Работа по индивидуальному плану	Скайл, Одноклассники, Вконтакте, инстаграм, https://www.youtube.com/watch?v=5DwJBeZwHQU конспекты отправка аудио и видео файлов
		УТ-2	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	«Переход с контратакующих действий на атакующие , планка СФП Работа по индивидуальному плану	Скайл, Одноклассники, Вконтакте, инстаграм, https://www.youtube.com/watch?v=5DwJBeZwHQU конспекты отправка аудио и видео файлов
	Лапшин Н.В.	НП-1	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	«Мотивация в спорте» СФП Работа по индивидуальному плану	Просмотр интервью: https://www.youtube.com/watch?v=Jv1m8SMThw ; просмотр видео: https://www.youtube.com/watch?v=Nvr-jDy5qgs ; аудиозаписи: https://mp3volna.info/muzyka-dlja-motivacii/

		УТ-1	16.00-18.15	Он-лайн дистанционно	«Передвижение и координация в кикбоксинге» СФП Работа по индивидуальному плану	просмотр видео: https://www.youtube.com/watch?v=H_KzrPLX XVI ; просмотр видео: https://www.youtube.com/watch?v=GgZhhDiPClo
	Фомченков М.Г.	СОГ	15.00-16.30	Он-лайн дистанционно	«Кардио-боксерская тренировка» СФП Работа по индивидуальному плану	Просмотр видео: https://www.youtube.com/watch?v=1FNm3ANAUxA
		СОГ	16.30-18.00	Он-лайн дистанционно	«Уходы от атак через смещение в сторону» ОФП Работа по индивидуальному плану	Просмотр видео: https://www.youtube.com/watch?v=s4KYwk2yJSU
		НП-2	18.15.-19.45	Он-лайн дистанционно	«Переход с атакующих на контратакующие действия, активная защита» СФП Работа по индивидуальному плану	Просмотр видео: https://www.youtube.com/watch?v=5DwJBeZwHQU
	Ермалаев М.О.	СОГ	12.00-13.30	Он-лайн дистанционно	«Контратакующих действия» СФП Работа по индивидуальному плану	прямая трансляция через zoom и видео домашних занятий для отработки viber Wo5k отправка аудио и видео файлов https://www.youtube.com/watch?v=h7IBN6NWo5k
		СОГ	13.30-15.00	Он-лайн дистанционно	«Контратакующих действия» СФП Работа по индивидуальному плану	прямая трансляция через zoom и видео домашних занятий для отработки viber Wo5k отправка аудио и видео файлов https://www.youtube.com/watch?v=h7IBN6NWo5k
		СОГ	17.00-18.00	Он-лайн дистанционно	«Контратакующих действия» СФП Работа по индивидуальному плану	прямая трансляция через zoom и видео домашних занятий для отработки viber Wo5k отправка аудио и видео файлов https://www.youtube.com/watch?v=h7IBN6NWo5k
КАПОЭЙРА						
	Ермолаев Р.В.	СОГ	16.00-17.30	Он-лайн дистанционно	Базовые перемещения в капоэйре с опорой на пол. ОФП, базовая акробатика	zoom
		СОГ	18.00-19.30	Он-лайн дистанционно	Базовые перемещения в капоэйре с опорой на пол. ОФП, базовая акробатика	zoom
РУКОПАШНЫЙ БОЙ						
	Цветков С.В.	СОГ	13.15-14.45	Он-лайн дистанционно	Работа на удары руками. ОФП Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom
		НП-2	15.00-16.30	Он-лайн дистанционно	Работа на болевые приёмы. ОФП Работа по индивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom
	Жаринов А.Ю.	СОГ	18.30-20.00	Он-лайн дистанционно	Индивидуальная работа над скоростносиловой выносливостью. Бой с тенью	Онлайн - подключение на платформе zoom
ДЗЮДО						
	Дубнов А.Г.	СОГ	18.00-19.30	Он-лайн дистанционно	Разминка, занятия ОФП, беседа на тему: «Пон	Онлайн - подключение на платформе zoom
ВОСКРЕСЕНЬЕ						
ФИТНЕС-АЭРОБИКА						
	Сапожникова О.В.	СОГ	15.00-16.30	Он-лайн дистанционно	Хореографическая подготовка	Конференция Zoom Оксана Сапожникова
		СОГ	16.45-18.15	Он-лайн дистанционно	Хореографическая подготовка	Конференция Zoom Оксана Сапожникова

	Сапожникова О.В.	УТ-2	9.45-11.15	Он-лайн дистанционно	<p>Подготовительная часть: Беговая: Бег на месте 5-7 мин, бег сгибая ноги назад, бег сгибая ноги вперед, бег с прямыми ногами вперед, в сторону, назад. Динамическая растяжка, растяжка с возвышенности продольный и поперечный шпагаты по 2 мин. Основная часть: Выполнения комплекса упражнений на руки (утяжелители на руки). Заключительная часть: Повторение композиций 2-4 раза, по частям, в медленном темпе и под музыкальное сопровождение.</p>	Конференция Zoom Оксана Сапожникова
	Дулгер Ю.А.	СОГ	10.45-12.15	Он-лайн дистанционно	<p>Подготовительная часть: Беговая: Бег на месте 5-7 мин, бег сгибая ноги назад, бег сгибая ноги вперед, бег с прямыми ногами вперед, в сторону, назад. Динамическая растяжка, растяжка с возвышенности продольный и поперечный шпагаты по 2 мин. Основная часть: Выполнения комплекса упражнений на руки (утяжелители на руки). Заключительная часть: Повторение композиций 2-4 раза, по частям, в медленном темпе и под музыкальное сопровождение.</p>	
		СОГ	12.30-14.00	Он-лайн дистанционно	<p>Подготовительная часть: Беговая: Бег на месте 5-7 мин, бег сгибая ноги назад, бег сгибая ноги вперед, бег с прямыми ногами вперед, в сторону, назад. Динамическая растяжка, растяжка с возвышенности продольный и поперечный шпагаты по 2 мин. Основная часть: Выполнения комплекса упражнений на руки (утяжелители на руки). Заключительная часть: Повторение композиций 2-4 раза, по частям, в медленном темпе и под музыкальное сопровождение.</p>	

	Сапожникова О.В.	СОГ	14.00-15.30	Он-лайн дистанционно	<p>Подготовительная часть: Беговая: Бег на месте 5-7 мин, бег сгибая ноги назад, бег сгибая ноги вперед, бег с прямыми ногами вперед, в сторону, назад. Динамическая растяжка, растяжка с возвышенности продольный и поперечный шпагаты по 2 мин. Основная часть: Выполнения комплекса упражнений на руки (утяжелители на руки). Заключительная часть: Повторение композиций 2-4 раза, по частям, в медленном темпе и под музыкальное сопровождение.</p>	Конференция Zoom Оксана Сапожниковой:
Волейбол						
	Проскурякова А.В.	НП-2	16.00-17.30	Он-лайн дистанционно	«Правила игры. Обучение жестам судей в волейболе». Контрольно-нормативная подготовка по теории пройденного материала»	http://www.dinamo-vgu.ru/sport/zhesty-sudej-v-volejbole-v-kartinkah/ http://detivsporte.ru/volejbol/zhesty-sudi-v-volejbole . Тесты высылаются в группы.
		УТ-2	17.45-20.0	Он-лайн дистанционно	«Совершенствование развитие плечевого пояса, мышц живота и спины». Контрольно-нормативная подготовка по теории пройденного материала»	https://www.youtube.com/watch?v=d4c87A4Bgl0 https://www.youtube.com/watch?v=2S1ZpSlejH0 https://www.youtube.com/watch?v=p91YqF9qvio Тесты выкладываются в группу.
	Радова Н.Н.	НП-2	11.00-13.15	Он-лайн дистанционно	" Совершенствование верхней подачи в прыжке ". Работа по индивидуальному плану	Скайп, Одноклассники, Вконтакте, Инстаграм, YouTube https://tvou-voleyball.ru/obuchenie/podacha-v-pryzhke/ Отправка аудио и видео файлов
	Гурова Н.М.	УТ-2	10.00-12.15	Он-лайн дистанционно	«« Обучение оказание первой медицинской помощи СФП Работа по индивидуальному плану	Скайп, Одноклассники, Вконтакте, инстаграм, YouTube отправка аудио и видео файлов https://www.youtube.com/watch?v=X39TZYPEZkc https://www.youtube.com/watch?v=TNmpaFJ040Q https://www.youtube.com/watch?v=09un3vAlgUl https://www.youtube.com/watch?v=pb3FdzeXy9I https://www.youtube.com/watch?v=1rCU7qaGrnk
Мини-гольф						
	Фесенко В.А.	УТ-2	16.15-18.15	Он-лайн дистанционно	Профилактика травматизма при занятиях гольфом	https://dyush7.ru/distantionnoye-obucheniye
РУКОПАШНЫЙ БОЙ						
	Кондрашин М.В.	СОГ	10.00-11.30	Он-лайн дистанционно	Работа на улучшение техники борьбы. ОФП Работа по ндивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom
		НП-2	12.00-14.15	Он-лайн дистанционно	Работа на улучшение техники борьбы. ОФП Работа по ндивидуальному плану	Онлайн - подключение на платформе zoom
ТХЭКВОНДО						
	Сапожников С.П. Дементьев В.В.	УТ-1	13.00-14.30	Он-лайн дистанционно	Тренировка гибкости для ударов ногами, ОФП, растяжка	https://www.youtube.com/watch?v=lsPwkGOgc18

		УТ-2	14.45-16.15	Он-лайн дистанционно	Тренировка гибкости для ударов ногами, ОФП, растяжка	https://www.youtube.com/watch?v=IsPwkGOGc18
		СОГ	11.30-13.00	Он-лайн дистанционно	"Обучение и совершенствование формального комплекса хьенг вон-хэ"	https://www.youtube.com/watch?v=81zs1-hpTky&list=PLn6cpmixqDSSADbjp-xAnycj34aDnzUa0&index=6
	Ермолаев А.Д.	СОГ	10.00-11.30	Он-лайн дистанционно	ОФП, СФП, работа по индивидуальному плану	zoom
		СОГ	11.30-13.00	Он-лайн дистанционно	ОФП, СФП, работа по индивидуальному плану	zoom
		СОГ	13.00-14.30	Он-лайн дистанционно	ОФП, СФП, работа по индивидуальному плану	zoom
КАПОЭЙРА						
	Курносов Ф.С.	СОГ	12.15-13.45	Он-лайн дистанционно	«ОФП и растяжка в капоэйре» Работа по индивидуальному плану	zoom
		СОГ	10.30-12.00	Он-лайн дистанционно	«ОФП и растяжка в капоэйре» Работа по индивидуальному плану	zoom
		СОГ	14.00-15.30	Он-лайн дистанционно	«ОФП и растяжка в капоэйре» Работа по индивидуальному плану	zoom
БАСКЕТБОЛ						
	Уразманов А.А.	СОГ	16.00-17.30	Он-лайн дистанционно	«ОФП и СФП» Работа по индивидуальному плану	zoom

Классы	Непрерывная длительность (мин.), не более				
	Просмотр телепередач	Просмотр динамических изображений на экранах отраженного свечения	Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	Прослушивание аудиозаписи	Прослушивание аудиозаписи в наушниках
1 - 2	15	15	15	20	10
3 -4	20	20	15	20	15
5 -7	25	25	20	25	20
8 - 11	30	30	25	25	25