

## РАСПИСАНИЕ

**учебных занятий по дистанционному обучению 26 октября по 22 ноября 2020 года**

Наименование программы	Ф.И.О. тренера	Уровень подготовленности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «волейбол»	Блех А.Н.	Базовый	18.30-20.00 <b>Развитие силы и выносливости</b> (статические упражнения в домашних условиях) Видео урок (передача информации по ZOOM, WhatsApp)	16.15-17.45 <b>Развитие силы и выносливости</b> (статические упражнения в домашних условиях) Видео урок (передача информации по ZOOM, WhatsApp)	18.30-20.00 <b>Развитие прыгучести</b> (упражнений для увеличения прыжка в домашних условиях) Видео урок (передача информации по ZOOM, WhatsApp)	16.15-17.45 <b>Развитие прыгучести</b> (упражнений для увеличения прыжка в домашних условиях) Видео урок (передача информации по ZOOM, WhatsApp)		17.00-18.30 <b>Развитие гибкости</b> (упражнения в домашних условиях) Видео урок (передача информации по ZOOM, WhatsApp)	
	Блех Н.Д.	Углубленный	18.00-20.15 <b>Комплекс упражнений на силу</b> (передача информации по ZOOM, WhatsApp)		18.00-20.15 <b>Комплекс упражнений на динамику</b> (передача информации по ZOOM, WhatsApp)		18.45-21.00 <b>Комплекс упражнений с эспандером</b> (передача информации по ZOOM, WhatsApp)	18.45-21.00 <b>Комплекс упражнений на силу</b> (передача информации по ZOOM, WhatsApp)	

		Базовый	15.00-16.30 16.30-18.00 <b>Комплекс упражнений на развитие скоростно силовой выносливости</b> (передача информации по WhatsApp)		15.00-16.30 16.30-18.00 <b>Комплекс упражнений на силу</b> (передача информации по ватсапу)		15.00-16.30 16.30-18.45 <b>Комплекс упражнений на общее укрепление туловища</b> (передача информации по WhatsApp)	16.30-18.45 <b>Комплекс упражнений на развитие скоростно силовой выносливости</b> (передача информации по WhatsApp)	
	Бабкина Н.И.	Углубленный	16.15-18.30 <b>Имитация верхней передачи мяча</b> (передача информации по WhatsApp)		16.15-18.30 <b>Имитация нижней передачи мяча</b> (передача информации по WhatsApp)		15.30-17.45 <b>Имитация подачи мяча</b> (передача информации по WhatsApp)		15.30-17.45 <b>Имитация нижней передачи мяча</b> (передача информации по WhatsApp)
		Базовый	14.00-16.15 <b>Имитация верхней передачи мяча</b> (передача информации по WhatsApp)		14.00-16.15 <b>Имитация нижней передачи мяча</b> (передача информации по WhatsApp)	16.00-17.30 <b>Имитация подачи мяча</b> (передача информации по WhatsApp)	14.00-15.30 <b>Имитация подачи мяча</b> (передача информации по WhatsApp)	16.00-17.30 <b>Имитация верхней передачи мяча</b> (передача информации по WhatsApp)	10.00-11.30 14.00-15.30 <b>Развитие прыгучести</b> (упражнений для увеличения прыжка в домашних условиях) Видео урок (передача информации по WhatsApp)
	Блех О.Е.	Базовый	10.00-11.30 <b>Комплекс упражнений на быстроту</b> (передача информации по ZOOM, WhatsApp)		10.00-11.30 <b>Комплекс упражнений на силу</b> (передача информации по ZOOM, WhatsApp)		10.00-11.30 <b>Комплекс упражнений на координацию</b> (передача информации по ZOOM, WhatsApp)		

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «легкая атлетика»	Колесникова И.А.	Базовый	16.30-18.00 <b>Комплекс упражнений на статику</b> (видео-личная запись) (передача информации по WhatsApp)	16.30-18.00 <b>Комплекс упражнений на стато-динамику</b> <b>Индивидуальное задание</b> Бег на беговой дорожке. обратная связь, (передача информации по WhatsApp)		16.30-18.00 <b>Индивидуальное задание</b> Комплекс упражнений на растяжку (передача информации по WhatsApp)	16.30-18.00 <b>Комплекс прыжковых упражнений</b> (видео - личная запись) (передача информации по WhatsApp)		11.30-13.00 <b>Комплекс прыжковых упражнений</b> (видео - личная запись) (передача информации по WhatsApp)
		Базовый	8.30-10.00 15.00-16.30 <b>Комплекс упражнений на статику</b> (видео - личная запись) (передача информации по WhatsApp)		8.30-10.00 15.00-16.30 <b>Комплекс упражнений на растяжку</b> видео с упражнениями. (передача информации по WhatsApp)		14.00-15.00 <b>Комплекс упражнений на стато-динамику</b> (видео - личная запись) (передача информации по WhatsApp)		10.00-11.30 <b>Комплекс прыжковых упражнений</b> (видео - личная запись) (передача информации по WhatsApp)
	Кизицкая М.П.	Базовый	9.00-10.30 11.30-13.00 14.30-16.00 <b>Комплекс упражнений на силу.</b> Фото упражнений. (передача информации по WhatsApp)	14.30-16.00 <b>Комплекс упражнений на силу.</b> Фото упражнений. (передача информации по WhatsApp)	9.00-11.15 11.30-13.00 14.30-16.00 <b>Кардио-тренировка</b> (передача информации по WhatsApp)	11.30-13.00 14.30-16.00 <b>Кардио-тренировка</b> (передача информации по WhatsApp)	9.00-11.15 14.30-16.00 <b>Растяжка</b> (передача информации по WhatsApp)		

	Кочкин Д.В.	Углубленный		16.30-18.45 <b>Индивидуальное задание Комплекс упражнений на статику</b> (передача информации по WhatsApp)	16.30-18.45 <b>Комплекс упражнений на выносливость</b> (передача информации по WhatsApp)	16.30-18.45 <b>Индивидуальное задание</b> Растяжка (передача информации по WhatsApp)	16.30-18.45 <b>Комплекс упражнений на динамику</b> (передача информации по WhatsApp)		10.00-11.30 <b>Комплекс упражнений на выносливость</b> (передача информации по WhatsApp)	
		Базовый	8.00-9.30 9.30-11.00 <b>Кардио-тренировка</b> (передача информации по WhatsApp)	8.00-9.30 9.30-11.00 <b>Кардио-тренировка</b> (передача информации по WhatsApp)	8.00-9.30 9.30-11.00 <b>Растяжка</b> (передача информации по WhatsApp)	8.00-9.30 9.30-11.00 Комплекс упражнений на силу. (передача информации по WhatsApp)	8.00-9.30 9.30-11.00 Комплекс упражнений на силу. (передача информации по WhatsApp)			
	Ильянкова Е.А.	Базовый	8.30-10.00 16.15-17.45 <b>Комплекс упражнений на силу</b> (передача информации по WhatsApp)	8.00-10.00 <b>Комплекс упражнений на силу</b> (передача информации по WhatsApp)	8.00-10.00 15.00-16.30 <b>Комплекс упражнений на растяжку</b> (передача информации по WhatsApp)		8.00-10.00 15.00-16.30 <b>Комплекс упражнений на статику</b> (передача информации по скайпу - видеоконференция)			
			13.30-15.00 15.00-16.30 <b>Комплекс упражнений на статику</b> (фото - карточка с упражнениями) (передача информации по WhatsApp)		15.00-16.30 <b>Комплекс упражнений на динамику</b> (передача информации по WhatsApp)	15.00-16.30 <b>Комплекс упражнений на статику</b> (фото - карточка с упражнениями) (передача информации по WhatsApp)	13.30-15.00 15.00-16.30 <b>Комплекс упражнений на растяжку</b> (передача информации по WhatsApp)	15.00-16.30 <b>Комплекс упражнений на динамику</b> (передача информации по WhatsApp)		
	Смолякова М.В.	Базовый								

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «легкая атлетика»	Ильянкова Е.А.	Спортивно-оздоровительный		18.30-20.00 <b>Комплекс упражнений на силу</b> (передача информации по WhatsApp)		18.30-20.00 <b>Комплекс упражнений на статику</b> (передача информации по WhatsApp)			18.30-20.00 <b>Комплекс упражнений на растяжку</b> (передача информации по WhatsApp)
	Смолякова М.В.			13.30-15.00 <b>Комплекс упражнений на статику</b> (передача информации по WhatsApp)	13.30-15.00 <b>Комплекс упражнений на динамику</b> (передача информации по WhatsApp)	13.30-15.00 <b>Комплекс упражнений на статику</b> (передача информации по WhatsApp)			
Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «баскетбол»	Беланов Д.В.	Углубленный			17.45-20.00 <b>Спец. упр. для развития грудных мышц</b> (передача информации через Контакт, WhatsApp, Viber)		17.45-20.00 <b>Силовая подготовка</b> (фото с упражнениями) (передача информации через Контакт, WhatsApp, Viber)	13.45-18.00 <b>Круговая силовая тренировка</b> (фото с упражнениями), (передача информации через Контакт, WhatsApp, Viber)	8.30-10.45 <b>Индивидуальное задание</b> Кардио тренировка (передача информации через Контакт, WhatsApp, Viber)

		Базовый		15.30-17.45 17.45-20.00 <b>Круговая силовая тренировка</b> (фото с упражнениями), (передача информации через Контакт, WhatsApp.Viber)	15.30-17.45 <b>Спец. упр. для развития грудных мышц</b> (передача информации через Контакт, WhatsApp.Viber)	15.30-17.45 17.45-20.00 <b>Силовая подготовка (фото с упражнениями)</b> (передача информации через Контакт, WhatsApp.Viber)	15.30-17.45 <b>Силовая подготовка (фото с упражнениями)</b> (передача информации через Контакт, WhatsApp.Viber)	11.30-13.45 16.00-16.45 <b>Круговая силовая тренировка</b> (фото с упражнениями, (передача информации через Контакт, WhatsApp.Viber)	10.45-13.00 13.30-14.15 15.30-17.00 <b>Пик-н-ролл, пост, и другие баскетбольные термины</b> <b>Техника броска в баскетболе</b> (передача информации через Контакт, WhatsApp.Viber)
	Шарапова Г.Р.	Углубленный		15.00-17.15 <b>Круговая силовая тренировка</b> (фото с упражнениями), <b>Имитация броска у зеркала</b> (фото с упражнением) (передача информации по WhatsApp))	15.00-17.15 <b>Комплекс упражнений на силу</b> (фото с упражнениями) (передача информации по WhatsApp)			15.00-17.15 <b>Комплекс упражнений на силу</b> (фото с упражнениями) (передача информации по WhatsApp)	15.30-16.30 <b>Комплекс упражнений на статику</b> (передача информации по WhatsApp)
		Базовый	16.00-18.15 <b>Круговая силовая тренировка</b> (фото с упражнениями), <b>Имитация броска у зеркала</b> (фото с упражнением) (передача информации по	18.30-20.00 <b>Комплекс упражнений на силу</b> (фото с упражнениями) (передача информации по WhatsApp)	18.30-20.00 <b>Силовая подготовка (фото с упражнениями)</b> (передача информации через Контакт, WhatsApp.Viber)			18.30-20.00 <b>Комплекс упражнений на статику</b> (передача информации по WhatsApp)	13.30-15.45 18.15-19.45 <b>Пик-н-ролл, пост, и другие баскетбольные термины</b> <b>Техника броска в баскетболе</b> (передача информации через Контакт, WhatsApp.

			WhatsApp)						Viber)
Касьянов С.В.	Углубленный	14.00-16.15 <b>Круговая силовая общефизическая тренировка</b> Составлена программа для выполнения в домашних условиях. Фото. (передача информации по ZOOM/skype).	18.30-20.45 <b>Индивидуальное задание.</b> Фото. (передача информации по ZOOM/skype)		18.30-20.45 <b>Индивидуальное задание. Пик-н-ролл, пост, и другие баскетбольные термины</b> <b>Техника броска в баскетболе</b> Фото. (передача информации по ZOOM/skype)		18.30-20.45 <b>Круговая силовая общефизическая тренировка</b> Составлена программа для выполнения в домашних условиях. Фото. (передача информации по ZOOM/skype)		
	Базовый	13.15-15.30 15.30-17.45 <b>Круговая силовая общефизическая тренировка</b> Составлена программа для выполнения в домашних условиях. (Передача информации ZOOM/skype)		13.15-15.30 15.30-17.45 <b>Круговая силовая общефизическая тренировка</b> Составлена программа для выполнения в домашних условиях. Фото. (передача информации ZOOM/skype).		15.30-17.00 17.00-18.30 <b>Видеосеминар Саша Груич / взаимодействие игроков в нападении</b> (передача информации ZOOM/skype)	14.15-15.45 15.45-17.15 <b>Круговая силовая общефизическая тренировка</b> Составлена программа для выполнения в домашних условиях. (Передача информации ZOOM/skype)		
Атучин Д.В.	Углубленный		14.45-17.00 <b>Индивидуальное задание.</b> Фото. (передача информации по ZOOM/skype)	15.00-16.30 <b>Круговая силовая общефизическая тренировка</b> Составлена программа для выполнения в домашних условиях. Фото.	14.45-17.00 <b>Индивидуальное задание.</b> Фото. (передача информации по ZOOM/skype)	15.00-16.30 <b>Пик-н-ролл, пост, и другие баскетбольные термины</b> <b>Техника броска в баскетболе</b> (передача информации по ZOOM/skype).	16.00-17.30 <b>Круговая силовая общефизическая тренировка</b> Составлена программа для выполнения в домашних условиях. Фото.		

					(передача информации по ZOOM/skype).			(передача информации по ZOOM/skype)	
	Базовый		18/00-19/30 <b>Круговая силовая общефизическая тренировка</b> Составлена программа для выполнения в домашних условиях. (Передача информации ZOOM/skype)	16/30-18/00 <b>Круговая силовая общефизическая тренировка</b> Составлена программа для выполнения в домашних условиях. Фото. (передача информации ZOOM/skype).	18/00-19/30 <b>Круговая силовая общефизическая тренировка</b> Составлена программа для выполнения в домашних условиях. (Передача информации ZOOM/skype).	16/30-18/00 <b>Видеосеминар Саша Грунич / взаимодействие игроков в нападении</b> (передача информации ZOOM/skype)	17/30-19/00 <b>Круговая силовая общефизическая тренировка</b> Составлена программа для выполнения в домашних условиях. (Передача информации ZOOM/skype)		
Рябцев Д.В.	Углубленный	8.00-9.30 <b>Комплекс упражнений на статику</b> (передача информации через VK / WhatsApp)	18.30-20.45 <b>Комплекс упражнений на статику</b> (передача информации через VK / WhatsApp)		8.00-10.15 18.30-20.45 <b>Комплекс упражнений на растяжку</b> (передача информации через VK / WhatsApp)		8.00-10.15 18.30-20.45 <b>Комплекс упражнений на динамику</b> (фото с упражнениями) (передача информации через VK / WhatsApp)	13.30-15.45 17.45-20.00 <b>Комплекс упражнений на растяжку</b> (передача информации через VK / WhatsApp)	
	Базовый	17.30-19.00 <b>Круговая силовая тренировка</b> (фотография с упражнениями), имитация броска у зеркала (передача информации через VK / WhatsApp)	14.30-16.45 <b>Индивидуальное задание</b> Теоретический блок: разбор правильности выполнения упражнений; (фото, список литературы) Просмотр образовательных материалов с	17.45-19.15 <b>Комплекс упражнений на силу</b> (фото с упражнениями) (передача информации через VK / WhatsApp)			10.45-13.00 14.00-16.15 <b>Индивидуальное задание</b> Проведение “Круглого стола”: обсуждение актуальных вопросов по теории игры; разбор игровых комбинаций и	8.00-9.30 10.00-12.15 <b>Комплекс упражнений на статику</b> ((передача информации через VK / WhatsApp)	



				последующим обсуждением. (фото, список литературы) (передача информации через VK / WhatsApp)				взаимодействи й в позиционном нападении. (фото, список литературы) (передача информации через VK / WhatsApp)	
Дополнительная образовательная программа по общей физической подготовке	Блех А.Н.	ПФДО		19.15-20.00 <b>Комплекс упражнений для развития силы в домашних условиях</b> Видео урок <b>Растяжка в домашних условиях</b> Видео урок (передача информации по ZOOM, WhatsApp)		19.15-20.00 <b>Растяжка в домашних условиях</b> Видео урок (передача информации по ZOOM, WhatsApp)			18.30-19.15 19.15-20.00 <b>Комплекс упражнений для развития прыгучести в домашних условиях</b> Видео урок (передача информации по ZOOM, WhatsApp)
	Блех Н.Д.	ПФДО		15.00-15.45 <b>Комплекс имитационных упражнений на технику приема и подачи</b> (фото с упражнениями) (передача информации по ZOOM, WhatsApp)					10.00-10.45 <b>Комплекс имитационны х упражнений на технику приема и подачи</b> (фото с упражнениями) (передача информации по ZOOM, WhatsApp)
	Бабкина Н.И.	ПФДО				15.00-15.45		15.00-15.45	

						<b>Комплекс имитационных упражнений на технику приема и подачи</b> (фото с упражнениями) (передача информации по WhatsApp)		<b>Комплекс имитационных упражнений на технику приема и подачи</b> (фото с упражнениями) (передача информации по WhatsApp)	
Ильянкова Е.А.	ПФДО	15.30-16.15 18.30-20.00 <b>Комплекс интервальной тренировки</b> (передача информации по WhatsApp)							9.00-10.30 <b>Комплекс упражнений на выносливость</b> (передача информации по WhatsApp)
Колесникова И.А.	ПФДО		8.30-10.00 <b>Комплекс силовых упражнений</b> (фото с упражнениями) (передача информации по WhatsApp)		8.30-10.00 <b>Обратная связь</b> (передача информации по WhatsApp)				
Шарапова Г.Р.	ПФДО				18.15-19.00 <b>Упражнения на чувство мяча</b> (передача информации по WhatsApp)				17.00-17.45 <b>Комплекс упражнений на растяжку</b> (передача информации по WhatsApp)

	Рябцев Д.В.	ПФДО	19.15-20.00 <b>Комплекс упражнений на растяжку</b> (передача информации через VK / WhatsApp)					16.30-17.15 <b>Упражнения на чувство мяча</b> (передача информации по WhatsApp)	
--	-------------	------	---	--	--	--	--	--	--