

**Расписание дистанционных занятий ДЮСШ с. Борское с 15 по 20 июня 2020г.**  
**Расписание занятий групп «Спортивная Аэробика» тренер-преподаватель Е.В. Кирста**

Дата	Группа	Время	Тема занятий	Ресурс	Используемый электронный ресурс
15.06.2020	Бунтарки Мини	15.05-15.25	Открытое занятие	<a href="https://us04web.zoom.us/j/73928329835?pwd=c3pHVmE3Ym1xdll3MmY2V0l6N2E3dz09">https://us04web.zoom.us/j/73928329835?pwd=c3pHVmE3Ym1xdll3MmY2V0l6N2E3dz09</a> Идентификатор конференции: 739 2832 9835 Пароль: 0MXmcZ	
	Бунтарки	15.05-15.25	Открытое занятие	<a href="https://us04web.zoom.us/j/73928329835?pwd=c3pHVmE3Ym1xdll3MmY2V0l6N2E3dz09">https://us04web.zoom.us/j/73928329835?pwd=c3pHVmE3Ym1xdll3MmY2V0l6N2E3dz09</a> Идентификатор конференции: 739 2832 9835 Пароль: 0MXmcZ	
16.06.2020	Стайлики	17.00-17.30	Теория. Просмотр художественного фильма «ВРЕМЯ ПЕРВЫХ»	<a href="http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/aerobika.pdf">http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/aerobika.pdf</a>	"Аэробика <a href="https://invite.viber.com/?g=ztzyPGbZlkZy_oPCBOzLGIYqMh-9tnYd">https://invite.viber.com/?g=ztzyPGbZlkZy_oPCBOzLGIYqMh-9tnYd</a> "
	Бунтарки Нью Лайф	17.30-18.00	Теория. Просмотр художественного фильма «ВРЕМЯ ПЕРВЫХ»	<a href="http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/aerobika.pdf">http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/aerobika.pdf</a>	"Чирлидинг и аэробика. <a href="https://invite.viber.com/?g=04qzhlF0ikZwsMEEOkyuDSsbKjlxLtvA">https://invite.viber.com/?g=04qzhlF0ikZwsMEEOkyuDSsbKjlxLtvA</a> "
17.06.2020	МиниБу	17.00-17.30	Оздоровительная аэробика, танцевальная аэробика.	<a href="http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/aerobika.pdf">http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/aerobika.pdf</a>	БК, работа в группах Viber
	Бунтарки Мини	17.30-18.00	Оздоровительная аэробика, танцевальная аэробика.	<a href="http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/aerobika.pdf">http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/aerobika.pdf</a>	"Аэробика <a href="https://invite.viber.com/?g=ztzyPGbZlkZy_oPCBOzLGIYqMh-9tnYd">https://invite.viber.com/?g=ztzyPGbZlkZy_oPCBOzLGIYqMh-9tnYd</a> "
	Бунтарки	18.00-18.30	Оздоровительная аэробика, танцевальная аэробика.	<a href="http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/aerobika.pdf">http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/aerobika.pdf</a>	"Чирлидинг и аэробика. <a href="https://invite.viber.com/?g=04qzhlF0ikZwsMEEOkyuDSsbKjlxLtvA">https://invite.viber.com/?g=04qzhlF0ikZwsMEEOkyuDSsbKjlxLtvA</a> "
18.06.2020	Стайлики	17.00-17.30	Оздоровительная аэробика, танцевальная аэробика.	<a href="http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/aerobika.pdf">http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/aerobika.pdf</a>	"Аэробика <a href="https://invite.viber.com/?g=ztzyPGbZlkZy_oPCBOzLGIYqMh-9tnYd">https://invite.viber.com/?g=ztzyPGbZlkZy_oPCBOzLGIYqMh-9tnYd</a> "
	Бунтарки Нью Лайф	17.30-18.00	Оздоровительная аэробика, танцевальная аэробика.	<a href="http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/aerobika.pdf">http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/aerobika.pdf</a>	"Чирлидинг и аэробика. <a href="https://invite.viber.com/?g=04qzhlF0ikZwsMEEOkyuDSsbKjlxLtvA">https://invite.viber.com/?g=04qzhlF0ikZwsMEEOkyuDSsbKjlxLtvA</a> "
19.06.2020	МиниБу	15.00-15.30	Упражнения на развитие гибкости, йога.	<a href="http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/aerobika.pdf">http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/aerobika.pdf</a>	БК, работа в группах Viber
	Бунтарки Мини	15.30-16.00	Упражнения на развитие гибкости, йога.	<a href="http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/aerobika.pdf">http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/aerobika.pdf</a>	"Аэробика <a href="https://invite.viber.com/?g=ztzyPGbZlkZy_oPCBOzLGIYqMh-9tnYd">https://invite.viber.com/?g=ztzyPGbZlkZy_oPCBOzLGIYqMh-9tnYd</a> "
	Бунтарки	16.00-16.30	Упражнения на развитие гибкости, йога.	<a href="http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/aerobika.pdf">http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/aerobika.pdf</a>	"Чирлидинг и аэробика. <a href="https://invite.viber.com/?g=04qzhlF0ikZwsMEEOkyuDSsbKjlxLtvA">https://invite.viber.com/?g=04qzhlF0ikZwsMEEOkyuDSsbKjlxLtvA</a> "

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

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
СОГ 5-7 лет	15.06.2020	15:30-16:10 16.10-17:00	Зарядка стрейчинг	Работа с тренером Самостоятельная работа	ВК, группа в Viber <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gayvKqhcT8&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?v=gayvKqhcT8&amp;feature=emb_logo</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	16.06..2020	15:30-16:10 16.10-17:00	Комплекс танцевальной аэробики	Работа с тренером Самостоятельная работа	ВК, группа в Viber	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	17.06..2020	15:30-16:10 16.10-17:00	Спортивная аэробика, упражнение на гибкость.	Работа с тренером Самостоятельная работа	ВК, группа в Viber <a href="https://vk.com/im?sel=c254&amp;z=video-3068891_456240084%2F2f5f13a0f0c530a607%2Fpl_post_-3068891_48193">https://vk.com/im?sel=c254&amp;z=video-3068891_456240084%2F2f5f13a0f0c530a607%2Fpl_post_-3068891_48193</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	18.06.2020	15:30-16:10 16.10-17:00	Комплекс танцевальной аэробики	Работа с тренером Самостоятельная работа	ВК, группа в Viber	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	19.06.2020	15:30-16:10 16.10-17:00	Спортивная аэробика, упражнение на гибкость.	Работа с тренером Самостоятельная работа	ВК, группа в Viber <a href="https://vk.com/im?sel=c254&amp;z=video-3068891_456240084%2F2f5f13a0f0c530a607%2Fpl_post_-3068891_48193">https://vk.com/im?sel=c254&amp;z=video-3068891_456240084%2F2f5f13a0f0c530a607%2Fpl_post_-3068891_48193</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
СОГ 8-12 лет	15.06.2020	17:00-17:40 17.40-18.30	Зарядка стрейчинг	Работа с тренером Самостоятельная работа	ВК, группа в Viber	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	16.06..2020	17:00-17:40 17.40-18.30	Комплекс танцевальной аэробики	Работа с тренером Самостоятельная работа	ВК, группа в Viber <a href="https://us04web.zoom.us/j/9319134843?pwd=3333">https://us04web.zoom.us/j/9319134843?pwd=3333</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	17.06..2020	17:00-17:40 17.40-18.30	Спортивная аэробика, упражнение на гибкость.	Работа с тренером Самостоятельная работа	ВК, группа в Viber	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	18.06.2020	17:00-17:40 17.40-18.30	Комплекс танцевальной аэробики	Самостоятельная работа видеоотчет	ВК, группа в Viber <a href="https://us04web.zoom.us/j/9319134843?pwd=3333">https://us04web.zoom.us/j/9319134843?pwd=3333</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	19.06.2020	17:00-17:40 17.40-18.30	Спортивная аэробика, упражнение на гибкость.	Работа с тренером Самостоятельная работа	ВК, группа в Viber	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
СОГ 12-17 лет	15.06.2020	18.30-19.10 19.10- 20.00	Зарядка стрейчинг	Работа с тренером Самостоятельная работа	ВК, группа в Viber <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gayvKqhcT8&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?v=gayvKqhcT8&amp;feature=emb_logo</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	16.06..2020	18.30-19.10 19.10- 20.00	Комплекс танцевальной аэробики	Работа с тренером Самостоятельная работа	ВК, группа в Viber	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	17.06..2020	18.30-19.10 19.10- 20.00	Спортивная аэробика, упражнение на гибкость.	Работа с тренером Самостоятельная работа	ВК, группа в Viber <a href="https://vk.com/im?sel=c254&amp;z=video-3068891_456240084%2F2f5f13a0f0c530a607%2Fpl_post_-3068891_48193">https://vk.com/im?sel=c254&amp;z=video-3068891_456240084%2F2f5f13a0f0c530a607%2Fpl_post_-3068891_48193</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	18.06.2020	18.30-19.10 19.10- 20.00	Комплекс танцевальной аэробики	Работа с тренером Самостоятельная работа	ВК, группа в Viber	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	19.06.2020	18.30-19.10 19.10- 20.00	Спортивная аэробика, упражнение на гибкость.	Работа с тренером Самостоятельная работа	ВК, группа в Viber <a href="https://vk.com/im?sel=c254&amp;z=video-3068891_456240084%2F2f5f13a0f0c530a607%2Fpl_post_-3068891_48193">https://vk.com/im?sel=c254&amp;z=video-3068891_456240084%2F2f5f13a0f0c530a607%2Fpl_post_-3068891_48193</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

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

Группа	Дата	Время	Тема занятий	Ресурс	Используемый электронный (_ВК, адрес сайта, YouTube)
Легкая атлетика (7-9 лет)	15.06.2020	14.00-14.40	1.Упражнение для развития мышц спины 2.Комплекс -теория.	<a href="http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/leggay.pdf">http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/leggay.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber
	17.06.2020	14.00-14.40	1.Упражнение для развития выносливости 2.Комплекс -теория.	<a href="http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/leggay.pdf">http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/leggay.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber
Легкая атлетика (10-14 лет)	15.06.2020	14.50-15.20	1.Упражнение для развития мышц спины 2.Комплекс -теория.	<a href="http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/leggay.pdf">http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/leggay.pdf</a>	ВК, работа в группах в Viber
	17.06.2020	14.50-15.20	1.Упражнение для развития выносливости 2.Комплекс -теория.	<a href="http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/leggay.pdf">http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/leggay.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber
Легкая атлетика (15-17лет)	15.06.2020	15.30-16.00	1.Упражнение для развития мышц спины 2.Комплекс -теория.	<a href="http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/leggay.pdf">http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/leggay.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber
	15.06.2020	15.30-16.00	1.Упражнение для развития выносливости 2.Комплекс -теория.	<a href="http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/leggay.pdf">http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/leggay.pdf</a>	ВК, работа в группах Viber

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

Группа	Дата	Время	Тема занятий	Используемый электронный (ВК, адрес сайта, YouTube)
Девушки	17.06.2020	17.00 – 18.30	Комплекс упражнений №6 <a href="http://www.dinamo-vgu.ru/sport/pravilnaya_podacha_myacha_v_volleyballe/">http://www.dinamo-vgu.ru/sport/pravilnaya_podacha_myacha_v_volleyballe/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TOz736wfIXU">https://www.youtube.com/watch?v=TOz736wfIXU</a>	ВК, работа в группах <a href="https://vk.me/join/AJQ1d9KjIhY2COItkiXuL48t">https://vk.me/join/AJQ1d9KjIhY2COItkiXuL48t</a>
Юноши	016.06.2020	17.00 – 18.30	Комплекс упражнений №6 <a href="http://www.dinamo-vgu.ru/sport/pravilnaya_podacha_myacha_v_volleyballe/">http://www.dinamo-vgu.ru/sport/pravilnaya_podacha_myacha_v_volleyballe/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TOz736wfIXU">https://www.youtube.com/watch?v=TOz736wfIXU</a>	ВК, работа в группах <a href="https://vk.me/join/AJQ1d5QMfBadD_Py8RF/ENGC">https://vk.me/join/AJQ1d5QMfBadD_Py8RF/ENGC</a>
	18.06.2020	17.00 – 18.00	Комплекс упражнений №6 <a href="http://www.dinamo-vgu.ru/sport/pravilnaya_podacha_myacha_v_volleyballe/">http://www.dinamo-vgu.ru/sport/pravilnaya_podacha_myacha_v_volleyballe/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TOz736wfIXU">https://www.youtube.com/watch?v=TOz736wfIXU</a>	ВК, работа в группах <a href="https://vk.me/join/AJQ1d5QMfBadD_Py8RF/ENGC">https://vk.me/join/AJQ1d5QMfBadD_Py8RF/ENGC</a>

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

Группа	Дата	Время	Тема занятий	Ресурс	Используемый электронный ресурс
Футбол (5-7лет)	16.06.2020	10.00-10.30 10-35-11-05	ОФП. Упражнения на развитие ловкости и гибкости. Подвижные игры с родителями.	<a href="http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf">http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf</a>	работа в группах Viber
	17.06.2020	10.00-10.30 10-35-11-05	ОФП. Упражнения на развитие ловкости и гибкости. Подвижные игры с родителями.	<a href="http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf">http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf</a>	работа в группах Viber
футбол (7-8 лет)	17.06.2020	14.30-15.10	Комплекс ОРУ. Специальнобеговые упражнения Комплексное развитие двигательных качеств. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf">http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf</a>	работа в группах Viber "ФУТБОЛИСТЫ Младшие <a href="https://invite.viber.com/?g=4_R1yafFkUq_64qP_MQ19bx6buwCZUsy6">https://invite.viber.com/?g=4_R1yafFkUq_64qP_MQ19bx6buwCZUsy6</a> "
футбол (9-10 лет)	16.06.2020	15.40-16.20	Комплекс ОРУ. Специальнобеговые упражнения Комплексное развитие двигательных качеств.. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf">http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf</a>	работа в Viber "Футбольная секция <a href="https://invite.viber.com/?g=3Vn1PifCPErSzenIF4R9btJvv_vZtArh">https://invite.viber.com/?g=3Vn1PifCPErSzenIF4R9btJvv_vZtArh</a>
	18.06.2020	16.00-16.40	Комплекс ОРУ. Упражнения для развития общей ловкости и гибкости. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf">http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf</a>	работа в Viber "Футбольная секция <a href="https://invite.viber.com/?g=3Vn1PifCPErSzenIF4R9btJvv_vZtArh">https://invite.viber.com/?g=3Vn1PifCPErSzenIF4R9btJvv_vZtArh</a>
футбол (13-17 лет)	16.05.2020	18.00-18.40	Комплекс ОРУ. Специальнобеговые упражнений Упражнения для развития общей и специальной быстроты. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf">http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf</a>	работа в контакте Старшие юноши <a href="https://vk.me/join/AJQ1d38GgxbMzSXdh/IWp69w">https://vk.me/join/AJQ1d38GgxbMzSXdh/IWp69w</a>
	17.06.2020	18.10-18.50	Комплекс ОРУ. Упражнения для развития общей и специальной скоростно-силовых качеств. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf">http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf</a>	работа в контакте Старшие юноши <a href="https://vk.me/join/AJQ1d38GgxbMzSXdh/IWp69w">https://vk.me/join/AJQ1d38GgxbMzSXdh/IWp69w</a>

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

Группа	Дата	Время	Тема занятий	Ресурс	Используемый электронный ресурс
легкая атлетика (7-8 лет)	16.06.2020	14.30-15.00	1. Комплекс упражнений общефизической подготовки. 2. Комплекс упражнений на развитие гибкости. 3. Комплекс упражнений на развитие	<a href="http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/leggay.pdf">http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/leggay.pdf</a>	работа в группах Viber Младшие <a href="https://invite.viber.com/?g=4_R1yafFkUq_64qPMQ19bx6buw">https://invite.viber.com/?g=4_R1yafFkUq_64qPMQ19bx6buw</a>
легкая атлетика (9-10 лет)	16.06.2020	15.40-16.10	1. Комплекс упражнений общефизической подготовки. 2. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	<a href="http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/leggay.pdf">http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/leggay.pdf</a>	ВК, работа в группах в Viber" секция <a href="https://invite.viber.com/?g=3Vn1PifCPErSzenIF4R9btJvv_vZtArh">https://invite.viber.com/?g=3Vn1PifCPErSzenIF4R9btJvv_vZtArh</a>
легкая атлетика (13-17 лет)	16.06.2020	17.20-18.00	1. Комплекс упражнений общефизической подготовки. 2. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	<a href="http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/leggay.pdf">http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/leggay.pdf</a>	работа в контакте <a href="https://vk.me/join/AJQ1d38GgxbMzSXdh/IWp69w">https://vk.me/join/AJQ1d38GgxbMzSXdh/IWp69w</a>
	17.06.2020	17.30-18.10	1. Комплекс упражнений для развития скоростно – силовых качеств	<a href="http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/leggay.pdf">http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/leggay.pdf</a>	работа в контакте: <a href="https://vk.me/join/AJQ1d38GgxbMzSXdh/IWp69w">https://vk.me/join/AJQ1d38GgxbMzSXdh/IWp69w</a>

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

Группа	Дата	Время	Тема занятий	Используемый электронный (ВК, адрес сайта, YouTube)
Настольный теннис	16.06.2020	17.00 – 17.30	Комплекс упражнений №2 и 7 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hr72tP9fITs">https://www.youtube.com/watch?v=hr72tP9fITs</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8_4qETEjcvQ">https://www.youtube.com/watch?v=8_4qETEjcvQ</a>	ВК, работа в группах <a href="https://vk.me/join/AJQ1d5QMfBadD_Py8RF/ENG">https://vk.me/join/AJQ1d5QMfBadD_Py8RF/ENG</a>
	18.06.2020	17.00 – 17.30	Комплекс упражнений №2 и 7 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hr72tP9fITs">https://www.youtube.com/watch?v=hr72tP9fITs</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8_4qETEjcvQ">https://www.youtube.com/watch?v=8_4qETEjcvQ</a>	ВК, работа в группах <a href="https://vk.me/join/AJQ1d5QMfBadD_Py8RF/ENG">https://vk.me/join/AJQ1d5QMfBadD_Py8RF/ENG</a>

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

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности - ности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
СОГ 8-16 лет	15.06.2020	14:20–15:05	«Общездоровья 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	<a href="http://sport.borskoesc-hool2.ru/images/distancionnoe/basket.pdf">http://sport.borskoesc-hool2.ru/images/distancionnoe/basket.pdf</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> (нормативы + как выполнять)	В Vibere <a href="https://invite.viber.com/?g2=AQArV50rSPQDUUuQocw6skIU374MZ8gdE6cDoMpoNe%2BeTXT3jIMzhXBQeSUIVTIA">https://invite.viber.com/?g2=AQArV50rSPQDUUuQocw6skIU374MZ8gdE6cDoMpoNe%2BeTXT3jIMzhXBQeSUIVTIA</a>
СОГ 8-16 лет	16.06.2020	14:20–15:05	«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	<a href="http://sport.borskoesc-hool2.ru/images/distancionnoe/basket.pdf">http://sport.borskoesc-hool2.ru/images/distancionnoe/basket.pdf</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> (нормативы + как выполнять)	В Vibere <a href="https://invite.viber.com/?g2=AQArV50rSPQDUUuQocw6skIU374MZ8gdE6cDoMpoNe%2BeTXT3jIMzhXBQeSUIVTIA">https://invite.viber.com/?g2=AQArV50rSPQDUUuQocw6skIU374MZ8gdE6cDoMpoNe%2BeTXT3jIMzhXBQeSUIVTIA</a>
СОГ 8-16 лет	17.06.2020	14:20–15:05	«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	<a href="http://sport.borskoesc-hool2.ru/images/distancionnoe/basket.pdf">http://sport.borskoesc-hool2.ru/images/distancionnoe/basket.pdf</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> (нормативы + как выполнять)	В Vibere <a href="https://invite.viber.com/?g2=AQArV50rSPQDUUuQocw6skIU374MZ8gdE6cDoMpoNe%2BeTXT3jIMzhXBQeSUIVTIA">https://invite.viber.com/?g2=AQArV50rSPQDUUuQocw6skIU374MZ8gdE6cDoMpoNe%2BeTXT3jIMzhXBQeSUIVTIA</a>
СОГ 8-16 лет	18.06.2020	14:20–15:05	«Развитие силы» 1.Разминка 2.Приседания из глубокого приседа 2х10 раз	Самостоятельная работа	<a href="http://sport.borskoesc-hool2.ru/images/distancionnoe/basket.pdf">http://sport.borskoesc-hool2.ru/images/distancionnoe/basket.pdf</a>	В Vibere <a href="https://invite.viber.com/?g2=AQArV50rSPQDUUuQocw6skIU374MZ8gdE6cDoMpoNe%2BeTXT3jIMzhXBQeSUIVTIA">https://invite.viber.com/?g2=AQArV50rSPQDUUuQocw6skIU374MZ8gdE6cDoMpoNe%2BeTXT3jIMzhXBQeSUIVTIA</a>

			3.Отжимание от пола 2x10 раз 4.Подтягивание на высокой (низкой) перекладине. 5.Прыжки из глубокого приседа 2x10раз. 6. Жонглирование мяча (10-15 мин)		<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> (нормативы + как выполнять)	w6skIU374MZ8gdE6cDoMpoNe%2BeTXT3jlMzhXBQeSUIVTIA
СОГ 8-16 лет	19.06.2020	14:20–15:05	«Развитие скоростно- силовых качеств». 1.Медленный бег на месте 2.Разминка, упр. на гибкость. 3.Ускорения 5x5м, 4. Упр. на силу: пресс 2x10 раз, прыжки с места 10 раз, прыжки из глубокого приседа отжимание от пола 2x10 раз 5. Жонглирование мяча (10-15 мин.)	Самостоятельная работа	<a href="http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/basket.pdf">http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/basket.pdf</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> (нормативы + как выполнять)	В Vibere <a href="https://invite.viber.com/?g2=AQArV50rSPQDUUuQocw6skIU374MZ8gdE6cDoMpoNe%2BeTXT3jlMzhXBQeSUIVTIA">https://invite.viber.com/?g2=AQArV50rSPQDUUuQocw6skIU374MZ8gdE6cDoMpoNe%2BeTXT3jlMzhXBQeSUIVTIA</a>

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

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный
СОГ-1	15.06.2020	17:00-17:30	Упражнения для развития силы ног	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="http://www.нефтегорская-дгюш.рф/wp-content/uploads/2020/04/Domashnie-zadaniya-paeurlfting.pdf">http://www.нефтегорская-дгюш.рф/wp-content/uploads/2020/04/Domashnie-zadaniya-paeurlfting.pdf</a>	ВК, группа в Viber
	17.06.2020	17:00-17:30	Упражнения для развития гибкости	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="http://www.нефтегорская-дгюш.рф/wp-content/uploads/2020/04/Domashnie-zadaniya-paeurlfting.pdf">http://www.нефтегорская-дгюш.рф/wp-content/uploads/2020/04/Domashnie-zadaniya-paeurlfting.pdf</a>	ВК, группа в Viber
	19.06.2020	17:00-17:30	Упражнения для развития гибкости	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="http://www.нефтегорская-дгюш.рф/wp-content/uploads/2020/04/Domashnie-zadaniya-paeurlfting.pdf">http://www.нефтегорская-дгюш.рф/wp-content/uploads/2020/04/Domashnie-zadaniya-paeurlfting.pdf</a>	ВК, группа в Viber

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

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
СОГ-2	15.06.2020	15:20-15.50	Упражнения для развития силы ног	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="http://www.нефтегорская-дгюш.рф/wp-content/uploads/2020/04/Domashnie-zadaniya-paeurlfting.pdf">http://www.нефтегорская-дгюш.рф/wp-content/uploads/2020/04/Domashnie-zadaniya-paeurlfting.pdf</a>	ВК, группа в Viber
	17.06.2020	15:20-15.50	Упражнения для развития гибкости	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="http://www.нефтегорская-дгюш.рф/wp-content/uploads/2020/04/Domashnie-zadaniya-paeurlfting.pdf">http://www.нефтегорская-дгюш.рф/wp-content/uploads/2020/04/Domashnie-zadaniya-paeurlfting.pdf</a>	ВК, группа в Viber
	19.06.2020	17:00-17:30	Упражнения для развития гибкости	Работа онлайн с преподавателем (теория, получение задания)	<a href="http://www.нефтегорская-дгюш.рф/wp-content/uploads/2020/04/Domashnie-zadaniya-paeurlfting.pdf">http://www.нефтегорская-дгюш.рф/wp-content/uploads/2020/04/Domashnie-zadaniya-paeurlfting.pdf</a>	ВК, группа в Viber

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

Группа	Дата	Время	Тема занятий	Вид деятельности	Используемый ресурс	Используемый электронный
СОГ-1 (10-12 лет)	15.06.2020	18.00-18.30	Техническая подготовка в домашних условиях	Самостоятельная работа	<a href="https://youtu.be/G2KU7TAcVIk">https://youtu.be/G2KU7TAcVIk</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	17.06.2020	18.00-18.30	Увеличение прыжка в домашних условиях	Самостоятельная работа	<a href="https://youtu.be/7fq12uZsqVI">https://youtu.be/7fq12uZsqVI</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	19.06.2020	18.00-18.30	Техническая подготовка в домашних условиях	Самостоятельная работа	<a href="https://youtu.be/G2KU7TAcVIk">https://youtu.be/G2KU7TAcVIk</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
СОГ – 1 (13-18 лет)	15.06.2020	19.00-20.00	Тренировка вертикального прыжка	Самостоятельная работа	<a href="https://youtu.be/CMpcmd_nY9Y">https://youtu.be/CMpcmd_nY9Y</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	17.06.2020	19.00-20.00	Тренировка кистевого удара	Самостоятельная работа	<a href="https://youtu.be/64-P8QqiT4c">https://youtu.be/64-P8QqiT4c</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	19.06.2020	19.00-20.00	Тренировка вертикального прыжка	Самостоятельная работа	<a href="https://youtu.be/CMpcmd_nY9Y">https://youtu.be/CMpcmd_nY9Y</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

Расписание занятий группы «Волейбол» Тренер-преподаватель: Зуев С.В.

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Используемый ресурс	Используемый электронный
СОГ 8-16 лет	15.06.2020	14:00-14:45 19:00-19:45	Подготовка к сдаче норм ГТО	Самостоятельная работа	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> (нормативы + как выполнять) смотрим только те, к сдаче которых можно подготовиться в домашних условиях. Дополнительно (участие в Федеральном проекте «Спорт – норма жизни»: Зарядка с Чемпионом) - <a href="https://vk.com/videos-116930">https://vk.com/videos-116930</a> (ежедневно делаем зарядку с известными спортсменами Самарской области)	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий,
	17.06.2020	14:00-14:45 19:00-19:45	Подготовка к сдаче норм ГТО	Самостоятельная работа	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> (нормативы + как выполнять) смотрим только те, к сдаче которых можно подготовиться в домашних условиях. Дополнительно (участие в Федеральном проекте «Спорт – норма жизни»: Зарядка с Чемпионом) - <a href="https://vk.com/videos-116930">https://vk.com/videos-116930</a> (ежедневно делаем зарядку с известными спортсменами Самарской области)	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий,

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

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Используемый ресурс	Используемый
СОГ 8-16 лет	16.06.2020	14:20–15:05	Подготовка к сдаче норм ГТО	Самостоятельная работа	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> (нормативы + как выполнять) смотрим только те, к сдаче которых можно подготовиться в домашних условиях. Дополнительно (участие в Федеральном проекте «Спорт – норма жизни»: Зарядка с Чемпионом) - <a href="https://vk.com/videos-116930">https://vk.com/videos-116930</a> (ежедневно делаем зарядку с известными спортсменами Самарской области)	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
СОГ 8-16 лет	17.06.2020	14:20–15:05	Подготовка к сдаче норм ГТО	Самостоятельная работа	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> (нормативы + как выполнять) смотрим только те, к сдаче которых можно подготовиться в домашних условиях. Дополнительно (участие в Федеральном проекте «Спорт – норма жизни»: Зарядка с Чемпионом) - <a href="https://vk.com/videos-116930">https://vk.com/videos-116930</a> (ежедневно делаем зарядку с известными спортсменами Самарской области)	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
СОГ 8-16 лет	18.06.2020	14:20–15:05	Подготовка к сдаче норм ГТО	Самостоятельная работа	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> (нормативы + как выполнять) смотрим только те, к сдаче которых можно подготовиться в домашних условиях. Дополнительно (участие в Федеральном проекте «Спорт – норма жизни»: Зарядка с Чемпионом) - <a href="https://vk.com/videos-116930">https://vk.com/videos-116930</a> (ежедневно делаем зарядку с известными спортсменами Самарской области)	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
СОГ 8-16 лет	19.06.2020	14:20–15:05	Подготовка к сдаче норм ГТО	Самостоятельная работа	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> (нормативы + как выполнять) смотрим только те, к сдаче которых можно подготовиться в домашних условиях. Дополнительно (участие в Федеральном проекте «Спорт – норма жизни»: Зарядка с Чемпионом) - <a href="https://vk.com/videos-116930">https://vk.com/videos-116930</a> (ежедневно делаем зарядку с известными спортсменами Самарской области)	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

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

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Используемый ресурс	Используемый электронный ресурс (ВК)
СОГ 12-18 лет	15.06.2020	16:00-16:30 16.30-17.10	Упражнения для развития силы ног	Работа с тренером Самостоятельная работа	группа в Viber <a href="http://sport.borskoeschool2.ru/index.php/home">http://sport.borskoeschool2.ru/index.php/home</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	17.06.2020	16:00-16:30 16.30-17.10	Упражнения для развития гибкости	Работа с тренером Самостоятельная работа	группа в Viber <a href="http://sport.borskoeschool2.ru/index.php/home">http://sport.borskoeschool2.ru/index.php/home</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	19.06.2020	16:00-16:30 16.30-17.10	Упражнения для развития силы ног	Работа с тренером Самостоятельная работа	группа в Viber <a href="http://sport.borskoeschool2.ru/index.php/home">http://sport.borskoeschool2.ru/index.php/home</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий



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

Группа	Дата	Время	Тема занятий	Используемый ресурс	Используемый электронный ресурс
Легкая атлетика (7-9 лет)	15.06.2020	15.00-15.30	1.Комплекс упражнений на развитие силы. 5.Комплекс -теория.	<a href="http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/leggay.pdf">http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/leggay.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	17.06.2020	15.00-15.30	3.Комплекс упражнений на развитие прыгучести и быстроты. 5.Комплекс -теория.	<a href="http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/leggay.pdf">http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/leggay.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
Легкая атлетика (10-14лет)	15.06.2020	15.30-16.00	1.Комплекс упражнений на развитие силы. 5.Комплекс -теория.	<a href="http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/leggay.pdf">http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/leggay.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	17.06.2020	15.30-16.00	3.Комплекс упражнений на развитие прыгучести и быстроты. 5.Комплекс -теория.	<a href="http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/leggay.pdf">http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/leggay.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	19.06.2020	15.30-16.00	1.Комплекс упражнений на развитие силы. 5.Комплекс -теория.	<a href="http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/leggay.pdf">http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/leggay.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
Легкая атлетика (15-17лет)	15.06.2020	16.00-16.30	1.Комплекс упражнений на развитие силы. 5.Комплекс -теория.	<a href="http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/leggay.pdf">http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/leggay.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	17.06.2020	16.00-16.30	3.Комплекс упражнений на развитие прыгучести и быстроты. 5.Комплекс -теория.	<a href="http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/leggay.pdf">http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/leggay.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	19.06.2020	16.00-16.30	1.Комплекс упражнений на развитие силы. 5.Комплекс -теория.	<a href="http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/leggay.pdf">http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/leggay.pdf</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

## Расписание занятий группы «Волейбол» Тренер-преподаватель Чумаков Н.В.

Группа	Дата	Время	Тема занятий	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
СОГ	15.06.2020	18.00-18.30	Комплекс упражнений: «Обучение приему мяча сверху»	Самостоятельная работа	<a href="https://youtu.be/xr15Knh4MOE">https://youtu.be/xr15Knh4MOE</a> <a href="https://youtu.be/seRoHZpMoQ">https://youtu.be/seRoHZpMoQ</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением
	17.06.2020	18.00-18.30	Комплекс упражнений: «На координацию, ловкость и скорость»	Самостоятельная работа	<a href="https://youtu.be/mOx35PR1jgg">https://youtu.be/mOx35PR1jgg</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением
	15.06.2020	18.00-18.30	Комплекс упражнений: «Обучение приему мяча сверху»	Самостоятельная работа	<a href="https://youtu.be/xr15Knh4MOE">https://youtu.be/xr15Knh4MOE</a> <a href="https://youtu.be/seRoHZpMoQ">https://youtu.be/seRoHZpMoQ</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением
СОГ	15.06.2020	19.00-19.30 19.40-20.00	Обучение волейболу-индивидуальные упражнения- упражнения на координацию	Самостоятельная работа	<a href="https://ok.ru/video/279122348650">https://ok.ru/video/279122348650</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением
	17.06.2020	19.00-19.30 19.40-20.00	Выносливость-Тренировка вне зала с координационной лесенкой	Самостоятельная работа	<a href="https://youtu.be/1ZSuE2lwJuo">https://youtu.be/1ZSuE2lwJuo</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением
	15.06.2020	19.00-19.30 19.40-20.00	Обучение волейболу-индивидуальные упражнения- упражнения на координацию	Самостоятельная работа	<a href="https://ok.ru/video/279122348650">https://ok.ru/video/279122348650</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением

## Расписание занятий группы «Хоккей» Тренер-преподаватель Горкин А.С.

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Используемый ресурс	Используемый электронный ресурс
СОГ 8-17 лет	15.06.2020	16:30-17:00	Теория: Просмотр художественного фильма о советском хоккее. «Легенда №17» Практика: Комплекс упражнений на развитие силы + Комплекс упражнений на развитие гибкости	Работа с тренером  Самостоятельная работа	<a href="http://sport.borskoesc.hool2.ru/images/distancionnoe/xokkei.pdf">http://sport.borskoesc.hool2.ru/images/distancionnoe/xokkei.pdf</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	17.06.2020	16:30-17:00	Теория: Правила личной гигиены хоккеиста Практика: Комплекс упражнений на развитие силы + Комплекс упражнений на развитие силы	Работа с тренером  Самостоятельная работа	<a href="http://sport.borskoesc.hool2.ru/images/distancionnoe/xokkei.pdf">http://sport.borskoesc.hool2.ru/images/distancionnoe/xokkei.pdf</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	15.06.2020	16:30-17:00	Теория: Просмотр художественного фильма о советском хоккее. «Легенда №17» Практика: Комплекс упражнений на развитие силы + Комплекс упражнений на развитие гибкости	Работа с тренером  Самостоятельная работа	<a href="http://sport.borskoesc.hool2.ru/images/distancionnoe/xokkei.pdf">http://sport.borskoesc.hool2.ru/images/distancionnoe/xokkei.pdf</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

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

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
СОГ 1 группа	15.06.2020	15:30-16.00 16.10-16.45	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	<a href="http://sport.borskoesc.hool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf">http://sport.borskoesc.hool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	17.06.2020	15:30-16.00 16.10-16.45	Комплекс упражнений ОФП	Самостоятельная работа	<a href="http://sport.borskoesc.hool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf">http://sport.borskoesc.hool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	15.06.2020	15:30-16.00 16.10-16.45	Комплекс упражнений Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	<a href="http://sport.borskoesc.hool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf">http://sport.borskoesc.hool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
СОГ 2 группа	15.06.2020	15:30-16.00 16.10-16.45	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	<a href="http://sport.borskoesc.hool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf">http://sport.borskoesc.hool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	17.06.2020	15:30-16.00 16.10-16.45	Комплекс упражнений ОФП	Самостоятельная работа	<a href="http://sport.borskoesc.hool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf">http://sport.borskoesc.hool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	15.06.2020	15:30-16.00 16.10-16.45	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	<a href="http://sport.borskoesc.hool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf">http://sport.borskoesc.hool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
СОГ 3 группа	15.06.2020	17:30-18.00 18.10-18.45	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	<a href="http://sport.borskoesc.hool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf">http://sport.borskoesc.hool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	17.06.2020	17:30-18.00 18.10-18.45	Комплекс упражнений ОФП	Самостоятельная работа	<a href="http://sport.borskoesc.hool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf">http://sport.borskoesc.hool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
	15.06.2020	17:30-18.00 18.10-18.45	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	<a href="http://sport.borskoesc.hool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf">http://sport.borskoesc.hool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf</a>	В Viberе видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

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

Группа	Дата	Время	Тема занятий	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
СОГ 7-10 лет	15.06. 2020	15.30- 16.00	Упражнения для укрепления посадки	Работа с тренером. Самостоятельная работа	<a href="http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf">http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf</a>	Работа в группах Viber
	16.06. 2020	15.30- 16.00	Работа по ОФП	Работа с тренером. Самостоятельная работа	<a href="http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf">http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf</a>	Работа в группах Viber
	17.06. 2020	15.30- 16.00	Упражнения на координацию движений и равновесие	Работа с тренером. Самостоятельная работа	<a href="http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf">http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf</a>	Работа в группах Viber
	18.06. 2020	15.30- 16.00	Упражнения на укрепление мышц рук ног и спины	Работа с тренером. Самостоятельная работа	<a href="http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf">http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf</a>	Работа в группах Viber
	19.06. 2020	15.30- 16.00	Упражнения для укрепления посадки	Работа с тренером. Самостоятельная работа	<a href="http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf">http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf</a>	Работа в группах Viber

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

	Дата	Время	Тема занятий	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
СОГ 11-14 лет	15.06. 2020	16.05- 16.30	Упражнения для укрепления посадки	Работа с тренером. Самостоятельная работа	<a href="http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf">http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf</a>	Работа в группах Viber
	16.06. 2020	16.05- 16.30	Упражнения для укрепления посадки	Работа с тренером. Самостоятельная работа	<a href="http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf">http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf</a>	Работа в группах Viber
	17.06. 2020	16.05- 16.30	Работа по ОФП	Работа с тренером. Самостоятельная работа	<a href="http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf">http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf</a>	Работа в группах Viber
	18.06. 2020	16.05- 16.30	Упражнения на координацию движений и равновесие	Работа с тренером. Самостоятельная работа	<a href="http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf">http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf</a>	Работа в группах Viber
	19.06. 2020	16.05- 16.30	Упражнения для укрепления посадки	Работа с тренером. Самостоятельная работа	<a href="http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf">http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf</a>	Работа в группах Viber

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

	Дата	Время	Тема занятий	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
СОГ 5-6 лет	15.06.2020	11.00- 11.45	Породы лошадей	Работа с тренером. Самостоятельная работа	<a href="http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf">http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf</a>	Работа в группах Viber
	17.06.2020	11.00- 11.45	Породы лошадей	Работа с тренером. Самостоятельная работа	<a href="http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf">http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf</a>	Работа в группах Viber

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

Группа	Дата	Время	Тема занятий	Ресурс	Используемый электронный ресурс
футбол (12-13) 1 группа	15.06.2020	15.30-16.00	Комплексное развитие двигательных качеств. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf">http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf</a>	работа в группах Viber
	17.06.2020	15.30-16.00	Упражнения для развития общей ловкости и гибкости. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf">http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf</a>	работа в группах Viber
	19.06.2020	15.30-16.00	Упражнения для развития общей ловкости и гибкости. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf">http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf</a>	работа в группах Viber
футбол (12-13) 2 группа	15.06.2020	16.00-16.30	Комплексное развитие двигательных качеств.. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf">http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf</a>	работа в группах Viber
	17.06.2020	16.00-16.30	Упражнения для развития общей ловкости и гибкости. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf">http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf</a>	работа в группах Viber
	19.06.2020		Комплексное развитие двигательных качеств.. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf">http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf</a>	работа в группах Viber
футбол (13-18 лет) девочки + юноши	15.06.2020	16.00-16.30	Упражнения для развития общей и специальной быстроты. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf">http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf</a>	работа в группах Viber
	17.06.2020	16.00-16.30	Упражнения для развития общей и специальной скоростно-силовых качеств. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf">http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf</a>	работа в группах Viber
	19.06.2020	16.00-16.30	Упражнения для развития общей и специальной быстроты. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf">http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf</a>	работа в группах Viber

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

Группа	Дата	Время	Тема занятий	Ресурс	Используемый электронный ресурс
футбол (5-7) девочки + юноши	15.06.2020	15.30-16.00	Комплексное развитие двигательных качеств. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf">http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf</a>	работа в группах Viber
	18.06.2020	15.30-16.00	Упражнения для развития общей ловкости и гибкости. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf">http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf</a>	работа в группах Viber
	19.06.2020	15.30-16.00	Комплексное развитие двигательных качеств. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf">http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf</a>	работа в группах Viber
футбол (14-15) девочки + юноши	15.06.2020	16.00-16.30	Комплексное развитие двигательных качеств.. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf">http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf</a>	работа в группах Viber
	18.06.2020	16.00-16.30	Упражнения для развития общей ловкости и гибкости. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf">http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf</a>	работа в группах Viber
	19.06.2020	16.00-16.30	Комплексное развитие двигательных качеств.. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf">http://sport.borskoescchool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf</a>	работа в группах Viber

футбол (13-18 лет) девочки + юноши	15.06.2020	16.00- 16.30	Упражнения для развития общей и специальной быстроты. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="http://sport.borskoesc.hool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf">http://sport.borskoesc.hool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf</a>	работа в группах Viber
	17.06.2020	16.00- 16.30	Упражнения для развития общей и специальной скоростно-силовых качеств. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="http://sport.borskoesc.hool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf">http://sport.borskoesc.hool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf</a>	работа в группах Viber
	19.06.2020	16.00- 16.30	Упражнения для развития общей ловкости и гибкости. Индивидуальная работа с мячом.	<a href="http://sport.borskoesc.hool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf">http://sport.borskoesc.hool2.ru/images/distancionnoe/futbol.pdf</a>	работа в группах Viber

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

Дата	Время	Группа	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
15.06.2020	15:30 17:30	СОГ 1 группа	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	<a href="http://sport.borskoesc.hool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf">http://sport.borskoesc.hool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf</a>	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
17.06.2020	15:30 17:30	СОГ 1 группа	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	<a href="http://sport.borskoesc.hool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf">http://sport.borskoesc.hool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf</a>	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
19.06.2020	15:30 17:30	СОГ 1 группа	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	<a href="http://sport.borskoesc.hool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf">http://sport.borskoesc.hool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf</a>	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

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

Дата	Время	Группа	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Используемый электронный ресурс
16.06.2020	15:30 17:30	СОГ 2 группа	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	<a href="http://sport.borskoesc.hool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf">http://sport.borskoesc.hool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf</a>	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
18.06.2020	15:30 17:30	СОГ 2 группа	Комплекс упражнений для развития гибкости	Самостоятельная работа	<a href="http://sport.borskoesc.hool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf">http://sport.borskoesc.hool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf</a>	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
20.06.2020	15:30 17:30	СОГ 2 группа	Комплекс упражнений «Фитнес для седла»	Самостоятельная работа	<a href="http://sport.borskoesc.hool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf">http://sport.borskoesc.hool2.ru/images/distancionnoe/konni.pdf</a>	В Viber видеосвязь с объяснением темы, цели занятий

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

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Используемый ресурс	Используемый электронный
СОГ 8-12 лет	16.06.2020	16:30-17:10	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.	Работа с тренером  Самостоятельная работа	<a href="http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/leggay.pdf/home">http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/leggay.pdf/home</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
СОГ 8-12 лет	18.06.2020	16:30-17:10	Практика: Прыжковый бег 8 x 30 метров. Прыжки на возвышенность и обратно. Из положения упора лёжа одновременно отталкиваясь руками и ногами продвижение вперед . Специальные беговые	Работа с тренером  Самостоятельная работа	<a href="http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/leggay.pdf/home">http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/leggay.pdf/home</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
СОГ 12-17 лет	16.06.2020	17:20-18:00	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. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=00L85XvFeUo">https://www.youtube.com/watch?v=00L85XvFeUo</a>	Работа с тренером  Самостоятельная работа	<a href="http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/leggay.pdf/home">http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/leggay.pdf/home</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий
СОГ 12-17 лет	18.06.2020	17:20-18:00	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 по12 прыжков в длину , одновременно отталкиваясь двумя ногами. Отдых между упражнениями 2-3 минуты.	Работа с тренером  Самостоятельная работа	<a href="http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/leggay.pdf/home">http://sport.borskoeschool2.ru/images/distancionnoe/leggay.pdf/home</a>	В Vibere видеосвязь с объяснением темы, цели занятий