

**Работа спортивно-оздоровительных групп
на время дистанционного обучения с 07.02. - 13.02.2022 года.**

Тренер-преподаватель: О. Ф. Курочкина

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
Понедельник	15.00-19.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа 5 группа	Совершенствование приема мяча сверху. Ошибки при приеме сверху.	Посмотреть ссылку и отработать прием мяча.
Вторник	15.00-19.00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа 5 группа	Общая физическая подготовка волейболистов	Посмотреть ссылку.
Среда	15.00-19.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа 5 группа	Совершенствование приема и передачи мяча.	Посмотреть ссылку и отработать упражнения.
Четверг	15.00-19.00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа 5 группа	ОФП и СФП для волейболистов.	Посмотреть ссылку и выполнить упражнения.
Пятница	15.00-19.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа 5 группа	Блок и нападающий удар.	Посмотреть ссылку

Тренер-преподаватель: Р. Д. Азизов

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
понедельник	17.00-18.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Что такое бой с тенью.	Костя Цзю. Бой с тенью.
среда	17.00-18.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Интервальная тренировка. Отработка упражнений.	Эти 34 упражнения поднимут выносливость бойца на новый уровень
пятница	17.00-18.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Как не бояться ударов	Как не бояться ударов / Нужно набивать голову?

Тренер-преподаватель: Е. А. Берковская

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
понедельник	14.30-16.00	С помощью ЭОР	1 группа	Совершенствование приема мяча сверху. Ошибки при приеме сверху.	Посмотреть ссылку и отработать прием мяча.
среда	14:30-15:15	С помощью ЭОР	1 группа	Совершенствование приема и передачи мяча.	Посмотреть ссылку и отработать упражнения.
	15:20-16:05		2 группа		
пятница	14.30-16.00	С помощью ЭОР	2 группа	Блок и нападающий удар.	Посмотреть ссылку

Тренер-преподаватель: А. В. Карпенко

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
понедельник	15:30-17:30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Бег с имитацией ударных движений головой, ногой.	Передача информации через WhatsApp https://www.youtube.com/watch?v=q5ZHOjB3JRM
среда	15:30-17:30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Бег с имитацией движения подкат, выбивания мяча, ложных движений.	Передача информации через WhatsApp https://www.youtube.com/watch?v=q5ZHOjB3JRM
четверг	15:30-17:30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Бег в сочетании с прыжковыми упражнениями. Чередование прыжков на правой и левой ноге с бегом.	Передача информации через WhatsApp https://www.youtube.com/watch?v=q5ZHOjB3JRM

Тренер-преподаватель: А. Г. Воронин

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
Вторник	16:30-18:00 18:30-20:00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Баскетбол. «Финт на бросок от груди»	ВКонтакте. Viber
Среда	16:30-18:00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Баскетбол. «Финт на бросок одной рукой над головой»	ВКонтакте. Viber
Четверг	16:30-18:00 18:30-20:00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Баскетбол. «Финт на бросок с последующим ведением»	ВКонтакте. Viber
Пятница	18:30-20:00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Баскетбол. «Двойной финт на бросок»	ВКонтакте. Viber

Тренер-преподаватель: В. А. Демьяненко

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
Понедельник	15:00-20:00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа	Упражнения для координации движений	https://www.youtube.com/watch?v=3kMcgnlSQIM
Среда	15:00-20:00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа	Упражнения для координации движений	https://www.youtube.com/watch?v=4TSaOY5bzaQ
Пятница	15:00-20:00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа	Упражнения для развития скорости	https://www.youtube.com/watch?v=ITg-dCj1ePY
Суббота	10:00-16:00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа	Удары в движении	https://www.youtube.com/watch?v=XmYNIZssb6Y
Понедельник	15:00-20:00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа	Сильный удар	https://www.youtube.com/watch?v=CtFNcARG0dE

Тренер-преподаватель: В. А. Дикарев

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
Понедельник	16.00-18.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Основные моменты при обучении техники удара по мячу.	https://vk.com/video401454764_456239027
Среда	16.00-18.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Тренировка ног для юных футболистов.	https://www.youtube.com/watch?v=v-lhfTzFuFU
Пятница	16.00-18.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	История проведения чемпионатов мира по футболу	https://youtu.be/-cXBb6Eekqo https://youtu.be/dmqzjKTZ1pI

Тренер-преподаватель: Е. В. Ермолаев

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
-------------	-------	--------	-------------	--------------	--------

Понедельник	15:30-17:00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста	https://youtu.be/M-OyY1PdpL8 , https://youtu.be/5YW2VYbBa9s
Вторник	15:30-17:00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста	https://youtu.be/1FMjVnKPRyk https://youtu.be/whYhBbyIdCc
Пятница	15:30-17:00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста	https://youtu.be/1FMjVnKPRyk https://youtu.be/whYhBbyIdCc

Тренер-преподаватель: П. Г. Ефимов

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
понедельник	16.00-17.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Обучение технике ударов с остановкой мяча. Ударов по движущему мячу.	http://expert-football.blogspot.com/2010/08/blog-post.html

среда	16.00-17.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Двухсторонняя игра. Анализ игры.	https://yandex.ru/search/?text=%D0%B4%D0%B2%D1%83%D1%85%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D1%8F+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0+%D0%B2+%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5&lr=137647&src=suggest_T
пятница	16.00-17.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Двухсторонняя игра. Анализ игры.	https://yandex.ru/search/?text=%D0%B4%D0%B2%D1%83%D1%85%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D1%8F+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0+%D0%B2+%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5&lr=137647&src=suggest_T

Тренер-преподаватель: А. В. Желовников

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
среда 9.02.22	16.00-18.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Упражнения для развития чувства мяча	https://youtu.be/weOWTJk_Qj4

суббота 12.02.22	10.00-12.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Занятия настольным теннисом в квартире (на удалёнке)	https://youtu.be/U_d-wnwOgc8
воскресенье 13.02.22	10.00-12.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Занятия настольным теннисом в квартиреN2 (на удалёнке)	https://youtu.be/qZuZpjIqAw

Тренер-преподаватель: А. С. Захаров

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
-------------	-------	--------	-------------	--------------	--------

Понедельник	16.00-17.30	С помощью ЭОР	1 группа	Общая физическая подготовка волейболистов	Посмотреть ссылку.
Среда	16.00-17.30	С помощью ЭОР	1 группа	Совершенствование приема и передачи мяча.	Посмотреть ссылку и отработать упражнения
Пятница	16.00-17.30	С помощью ЭОР	1 группа	Блок и нападающий удар.	Посмотреть ссылку

Тренер-преподаватель: Л. Ю. Зинина

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
-------------	-------	--------	-------------	--------------	--------

понедельник	14.30-17.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа	ОДНОВРЕМЕННЫЙ БЕСШАЖНЫЙ ХОД. ОДНОВРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ ХОД.	https://youtu.be/HWz7zZgcyTY
вторник	14.30-17.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа	Одновременный одношажный коньковый ход	https://youtu.be/naUfzks76D4
среда	14.30-17.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа	Зарождение и развитие лыжного спорта в России.	https://youtu.be/ggJ3_vHLlck

Тренер-преподаватель: О. Н. Кравченко

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
-------------	-------	--------	-------------	--------------	--------

пятница	16.00-17.30	С помощью ЭОР	1 группа	ОДНОВРЕМЕННЫЙ БЕСШАЖНЫЙ ХОД. ОДНОВРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ ХОД.	https://youtu.be/HWz7zZgcyTY
суббота	16.00-17.30	С помощью ЭОР	1 группа	Одновременный одношажный коньковый ход	https://youtu.be/naUfzks76D4

Тренер-преподаватель: Г. Г. Лобжанидзе

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
пн	17:00-19:30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа	1. Борцовская резина. Комплекс из 7 упражнений	1. https://youtu.be/3SJQL3LsQQM
ср	17:00-19:30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа	1. Лучшие Упражнения Для Борца	1. https://youtu.be/bKyfIOf-05E
пт	17:00-19:30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа	1. Тренировка дома для юных борцов греко-римского и вольного стиля	1. https://youtu.be/liZa3gRetF8

Тренер-преподаватель: А. В. Маликов

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
-------------	-------	--------	-------------	--------------	--------

Понедельник	16.00-17.00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	«Стойки и перемещения в волейболе»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1303/
Среда	16.00-17.00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	«Приём мяча сверху двумя руками»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/ https://www.youtube.com/watch?v=dWtsWeWNrHU
Пятница	16.00-17.00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	«Приём мяча снизу двумя руками»	https://www.youtube.com/watch?v=2f88e6kq_c0

Тренер-преподаватель: Л. И. Михайлова

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
Понедельник	14.00-16.25	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Характеристика трасс и стрельбищ для биатлона.	Подключение в Вайбер
Вторник	14.00-16.25	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Характеристика трасс и стрельбищ для биатлона.	Подключение в Вайбер
Среда	14.00-16.50	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	Подключение в Вайбер

Тренер-преподаватель: Г. Ш. Мухамедзянов

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
-------------	-------	--------	-------------	--------------	--------

ВТОРНИК	16-10--17-40	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа	Обучение технике приема мяча летящего на уровне груди , с последующим ударом по воротам.	https://vzsf.ru/tehnika/ostanovka-myacha/
СРЕДА.	16-10--17-40	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа	Обучение технике приема мяча летящего на уровне груди , с последующим ударом по воротам.	https://vzsf.ru/tehnika/ostanovka-myacha/
ЧЕТВЕРГ.	16-10--17-40	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа	Обучение технике остановки мяча подошвой , с последующим пасом и ударом по воротам.	https://yandex.ru/video/preview/?text=%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8%20%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0%20%D0%B2%20%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%B2%D0%BE%D0%B9&path=wizard&parent-reqid=1644127116561751-1561752646425118
ПЯТНИЦА	16-10--17-40	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа	Обучение технике остановки мяча подошвой с последующим пасом и ударом по воротам.	https://yandex.ru/video/preview/?text=%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8%20%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0%20%D0%B2%20%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%B2%D0%BE%D0%B9&path=wizard&parent-reqid=1644127116561751-1561752646425118
СУББОТА	16-10--17-40	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа	Совершенствование техники остановки мяча и ударов по воротам.	https://yandex.ru/video/preview/?text=%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8%20%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0%20%D0%B2%20%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%B2%D0%BE%D0%B9&path=wizard&parent-reqid=1644127116561751-1561752646425118

Тренер-преподаватель: Т. А. Мухамедзянова

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
-------------	-------	--------	-------------	--------------	--------

ВТОРНИК	17-50--19-20 19-30--21-00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа	Использование взаимодействий 2-х игроков "Передай мяч и выходи"	https://yandex.ru/search/?lr=137647&text=%D0%98%D1%81%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%B2%D0%B7%D0%B0%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B8%D0%B9+2-%D1%85+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%B2+%22%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B9+%D0%BC%D1%8F%D1%87+%D0%B8+%D0%B2%D1%8B%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B8%22
СРЕДА	17-50--19-2019-30--21-00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа	Взаимодействие двух игроков с наведением	https://yandex.ru/search/?text=%D0%92%D0%B7%D0%B0%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B8%D0%B5+%D0%B4%D0%B2%D1%83%D1%85+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%B2+%D1%81+%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%B5%D0%BC&lr=137647
ЧЕТВЕРГ	17-50--19-2019-30--21-00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа	взаимодействие трех игроков-"тройка"	https://yandex.ru/search/?text=%D0%B2%D0%B7%D0%B0%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B8%D0%B5+%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%85+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%B2-%D0%BE%D0%B2-%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B9%D0%BA%D0%B0%22&lr=137647
ПЯТНИЦА	17-50--19-2019-30--21-00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа	Организация действий при борьбе за отскочивший от щита мяч	https://yandex.ru/search/?text=%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B8%D0%B9+%D0%BF%D1%80%D0%B8+%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B5+%D0%B7%D0%B0+%D0%BE%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%BE%D1%87%D0%B8%D0%B2%D1%88%D0%B8%D0%B9+%D0%BE%D1%82+%D1%89%D0%B8%D1%82%D0%B0+%D0%BC%D1%8F%D1%87&lr=137647
СУББОТА	17-50--19-2019-30--21-00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа	техника владения мячом,передачи мяча 2-мя руками сверху на точность,постепенно увеличивая расстояние(мишень на стене)	https://yandex.ru/search/?text=%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B2%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%BE%D0%BC%2C%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D1%87%D0%B8+%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%BC%D1%8F+%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%B0%D0%BC%D0%B8+%D1%81%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%85%D1%83+%D0%BD%D0%B0+%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C%2C%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BF%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE+%D1%83%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8F+%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%8F%D0%B0%D0%B8%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%88%D0%B5%D0%BD%D1%8C+%D0%BD%D0%B0+%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%B5)&lr=137647

Тренер-преподаватель: Н. А. Смолякова

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
Вторник	18:30-20:00	С помощью ЭОР	1 группа	Тренировка броска	https://www.youtube.com/watch?v=YnGAL3RKeGY
Четверг	18:30-20:00	С помощью ЭОР	1 группа	Тренировка броска	https://www.youtube.com/watch?v=Ralg7uZveOQ
Пятница	18:30-20:00	С помощью ЭОР	1 группа	Тренировка броска	https://www.youtube.com/watch?v=sB6SO5_F9z0
Вторник	18:30-20:00	С помощью ЭОР	1 группа	Тренировка броска	https://www.youtube.com/watch?v=Ne2NI2OUslA
Четверг	18:30-20:00	С помощью ЭОР	1 группа	Тренировка броска	https://www.youtube.com/watch?v=kTFg_d8oNy8

Тренер-преподаватель: Н. В. Стуликов

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
Понедельник	15.00-18.00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа	1. Понятие о спортивной тренировке. 2. Ведение мяча.	https://helpiks.org/7-65265.html https://yandex.ru/video/preview/?text=ведение%20мяча%20в%20домашних%20условиях&path=wizard&parent-reqid=1608036466786840-466822690363535829900107-production-app-host-vla-web-yp-188&wiz_type=vital&filmId=2741783962360632303
Вторник	16.30-19.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа	1. Понятие о спортивной тренировке. 2. Ведение мяча.	https://helpiks.org/7-65265.html https://yandex.ru/video/preview/?text=ведение%20мяча%20в%20домашних%20условиях&path=wizard&parent-reqid=1608036466786840-466822690363535829900107-production-app-host-vla-web-yp-188&wiz_type=vital&filmId=2741783962360632303
Среда	15.00-18.00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа	Развитие координационных способностей.	- Равновесие и ориентирование в пространстве. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4242897178295777184&p=1&text=Динамическая+гибкость+для+футболистов

Четверг	14.30-19.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа	Развитие координационных способностей.	- Равновесие и ориентирование в пространстве. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4242897178295777184&p=1&text=Динамическая+гибкость+для+футболистов
Пятница	14.30-19.30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа	1 « О пользе физкультуры». 2. Техника футбола.	- https://74325s014.edusite.ru/p312aa1.html - Финт Эластико. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3123498043484706303&from=tabbar&reqid=1608037863268866-1695833521120348386900154-vla1-2363&suggest_reqid=609436916157823482580268714652895&text=обучение+эластико

Тренер-преподаватель: Е. В. Тофтул

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
Понедельник	18:00-21:00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	1. Интервальная тренировка 10x10 для развития выносливости	1. https://youtu.be/qnvxB4sQNfI
Среда	18:00-21:00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	1. Борцовская резина. Комплекс из 7 упражнений	1. https://youtu.be/3SJQL3LsQQM
Пятница	18:00-21:00	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	1. Функциональная тренировка борца	1. https://youtu.be/9vzSpOvngvo

Тренер-преподаватель: Н. Н. Юртайкина

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
Понедельник	17:30-19:00	С помощью ЭОР	1 группа	Бег на средние дистанции	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/
Среда	17:30-19:00	С помощью ЭОР	1 группа	Прыжок в длину	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/
Суббота	11.00-12.05	С помощью ЭОР	1 группа	Бег на 500м	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/

Тренер-преподаватель: Т. В. Якимова

День недели	Время	Способ	Объединение	Тема занятия	Ресурс
Вторник	15:30-17:00 17:00-18:30	С помощью ЭОР	1 группа 2 группа	Приём мяча снизу.	https://youtu.be/sWguEu3yNyM
Четверг	15:30-17:00 17:00-18:30	С помощью ЭОР	1 группа	Нижний приём.Подводящие упражнения.	https://youtu.be/ACaC0C3pmp4