

План дистанційної роботи відділу спортивної та фізкультурно-масової роботи 18.11.21-01.12.21

№ п/п	Назва гуртка Прізвище педагога	Дата проведення	Час проведення	Тема	Форма роботи
1	Секція футболу Сілаков Андрій Миколайович	18.11.21	18.00-19.30	ЗФП, СФП, класифікація техніки гри у футболі	Заняття з використання сервісу Telegram
		19.11.21	16.15-17.45	ЗФП, СФП, класифікація тактики гри у футболі	Заняття з використання сервісу Telegram
		19.11.21	18.00-19.30	ЗФП, СФП, психологічна підготовка у футболі	Заняття з використання сервісу Telegram
		19.11.21	19.45-21.15	ЗФП, СФП, інтегральна підготовка у футболі	Заняття з використання сервісу Telegram
		22.11.21	16.15-17.45	ЗФП, СФП, правила гри у футбол	Заняття з використання сервісу Telegram
		22.11.21	18.00-19.30	ЗФП, СФП, історія розвитку гри у футбол	Заняття з використання сервісу Telegram
		22.11.21	19.45-21.15	ЗФП, СФП, класифікація техніки гри у футболі	Заняття з використання сервісу Telegram

		23.11.21	18.00-19.30	ЗФП, СФП, класифікація техніки гри у футболі	Заняття з використання сервісу Telegram
		24.11.21	16.15-17.45	ЗФП, СФП, класифікація техніки гри у футболі	Заняття з використання сервісу Telegram
		24.11.21	18.00-19.30	ЗФП, СФП, класифікація техніки гри у футболі	Заняття з використання сервісу Telegram
		24.11.21	19.45-21.15	ЗФП, СФП, класифікація техніки гри у футболі	Заняття з використання сервісу Telegram
		25.11.21	18.00-19.30	ЗФП, СФП, класифікація техніки гри у футболі	Заняття з використання сервісу Telegram
		26.11.21	16.15-17.45	ЗФП, СФП, класифікація техніки гри у футболі	Заняття з використання сервісу Telegram
		26.11.21	18.00-19.30	ЗФП, СФП, класифікація техніки гри у футболі	Заняття з використання сервісу Telegram
		26.11.21	19.45-21.15	ЗФП, СФП, класифікація техніки гри у футболі	Заняття з використання сервісу Telegram
		29.11.21	16.15-17.45	ЗФП, СФП, класифікація техніки гри у футболі	Заняття з використання

					сервісу Telegram
		29.11.21	18.00-19.30	ЗФП, СФП, класифікація техніки гри у футболі	Заняття з використання сервісу Telegram
		29.11.21	19.45-21.15	ЗФП, СФП, класифікація техніки гри у футболі	Заняття з використання сервісу Telegram
		30.11.21	18.00-19.30	ЗФП, СФП, класифікація техніки гри у футболі	Заняття з використання сервісу Telegram
2	Секція футболу Кривов'язюк Микола Митрофанович	19.11.21	10.00-11.30	ЗФП, СФП.	Заняття з використання м сервісу Viber.
		22.11.21	10.00-11.30	ЗФП, СФП. Правила гри футбол. Стандартні положення.	Заняття з використання м сервісу Viber.
		24.11.21	10.00-11.30	ЗФП, СФП. Правила гри футбол. Стандартні положення.	Заняття з використання м сервісу Viber.
		26.11.21	10.00-11.30	ЗФП, СФП, Техніка удару по м'ячу різними частинами стопи.	Заняття з використання м сервісу Viber.
		29.11.21	9.30-11.00	ЗФП, СФП, Техніка удару по м'ячу різними частинами стопи.	Заняття з використання м сервісу Viber.

3	Секція плавання Грушко Володимир Васильович	20.11.21	12.45-14.15 14.15-15.45	Техніка плавання кролем на спині. Підготовчі вправи для навчання плавання кролем на спині.	Заняття з використанням сервісу Viber.
		21.11.21	12.45-14.15 14.15-15.45	Техніка плавання кролем на спині.	Заняття з використанням сервісу Viber.
		27.11.21	12.45-14.15 14.15-15.45	Виховна робота. До 100 річчя Лялі Ратушної,	Заняття з використанням сервісу Viber.
		28.11.21	12.45-14.15 14.15-15.45	Загальна фізична підготовка.	Заняття з використанням сервісу Viber.
4	Секція кульової стрільби Франчук Ганна Валеріївна	18.11.21.	15.00 – 16.30	Загальна фізична підготовка на все тіло.	Розміщення у групи Viber завдання.
		19.11.21.	9.00 -10.30 15.00 – 16.30	Загальна фізична підготовка на все тіло.	Розміщення у групи Viber завдання.
		20.11.21.	9.00 -10.30	Загальна фізична підготовка на все тіло.	Розміщення у групи Viber завдання.
		22.11.21.	9.00 -10.30	Розвиток силових здібностей.	Розміщення у групи Viber завдання.

			15.00 – 16.30		
		23.11.21.	15.00 – 16.30	Розвиток швидкісно-силових якостей.	Розміщення у групи Viber завдання.
		24.11.21.	9.00 -10.30 15.00 – 16.30	ЗФП. Розвиток гнучкості.	Розміщення у групи Viber завдання
		25.11.21.	15.00 – 16.30	ЗФП. Розвиток сили в домашніх умовах.	Комплекс вправ для розвитку сили в домашніх умовах. Розміщення у групи Viber завдання
		26.11.21.	9.00 -10.30 15.00 – 16.30	Дихання під час стрільби. Технічні елементи стрільби	Комплекс вправ для розвитку сили в домашніх умовах. Розміщення у групи Viber завдання
		27.11.21.	9.00 -10.30	Розвиток координаційних здібностей.	Розміщення у групи Viber завдання
		29.11.21.	9.00 -10.30	Внутрішня дисципліна в стрілецькому спорті.	Теоретична підготовка: http://www.shooting-ua.com/books/book_443.htm

		29.11.21.	15.00 – 16.30	Розвиток координаційних здібностей.	http://www.shooting-ua.com/books/book_170.htm
		30.11.21.	15.00 – 16.30	Внутрішня дисципліна в стрілецькому спорті.	Теоретична підготовка. http://www.shooting-ua.com/books/book_443.htm
		01.12.21.	15.00 – 16.30	Психологія. Розвиток вольових якостей.	http://shooting-ua.com/books/book_495.htm
		01.12.21.	9.00 -10.30	Стрілецька екіпіровка. Для чого вона.	Теоретичний матеріал: http://www.shooting-ua.com/books/book_443.htm
5	Спортивна секція плавання Жук Віталій Валентинович	18.11.21	08.00-08.30 09.00-10.00	Складання плану роботи на період карантину. Біг по пересіченій місцевості з використанням програми (samsung health) фіксування маршрута на мапі в (км) і часу .	Заняття з використанням сервісу Viber
			14.00-15.00	Робота на тренажерах і загально розвиваючі вправи.	Заняття з використанням сервісу Viber
		19.11.21	09.00-10.00	Біг по пересіченій місцевості з використанням програми (samsung health) фіксування маршрута на мапі в (км) і часу .	Заняття з використанням сервісу Viber

			14.00-15.00	Робота на тренажерах і загально розвиваючі вправи.	Заняття з використання сервісу Viber
			16.00-16.30	Робота ногами батерфляєм	https://youtu.be/m3JXCRRMil8 Перегляд відео техніки плавання батерфляєм
		20.11.21	09.00-10.00	Біг по пересіченій місцевості з використанням програми (samsung health) фіксування маршрута на мапі в (км) і часу .	Заняття з використання сервісу Viber
			14.00-15.00	Робота на тренажерах і загально розвиваючі вправи.	Заняття з використання сервісу Viber
			16.00-16.30	Дихання при плаванні спортивними способами.	https://youtu.be/MKJAx37ETvс Перегляд відео «Дихання в плаванні»
		22.11.21	09.00-10.00	Біг по пересіченій місцевості з використанням програми (samsung health) фіксування маршрута на мапі в (км) і часу .	Заняття з використання сервісу Viber
			14.00-15.00	Робота на тренажерах і загально розвиваючі вправи.	Заняття з використання сервісу Viber
			16.00-16.30	Плавання кролем	https://youtu.be

					/wqGMXMSFodo Перегляд відео : електронний посібник «Навчання плавання кролем»
		23.11.21	09.00-10.00	Біг по пересіченій місцевості з використанням програми (samsung health) фіксування маршрута на мапі в (км) і часу .	Заняття з використання сервісу Viber
			14.00-15.00	Робота на тренажерах і загально розвиваючі вправи.	Заняття з використання сервісу Viber
			16.00-16.30	дихання при плаванні кролем	https://youtu.be/5QqZu3swpZk Перегляд відео «Дихання в плаванні»
		24.11.21	09.00-10.00	Біг по пересіченій місцевості з використанням програми (samsung health) фіксування маршрута на мапі в (км) і часу .	Заняття з використання сервісу Viber
			14.00-15.00	Робота на тренажерах і загально розвиваючі вправи.	Заняття з використання сервісу Viber
			16.00-16.30	Видатні плавці світу	https://youtu.be/e-XGSYnhUjg https://youtu.be/4P4wp4WGnIo Перегляд відео

					«Чемпіони в плаванні»
		25.11.21	09.00-10.00	Біг по пересіченій місцевості з використанням програми (samsung health) фіксування маршрута на мапі в (км) і часу .	Заняття з використанням сервісу Viber
			14.00-15.00	Робота на тренажерах і загально розвиваючі вправи.	Заняття з використанням сервісу Viber
			16.00-16.30	Техніка плавання брасом	https://youtu.be/kJc2FSKD4RM Перегляд відео «Плавання брасом»
		26.11.21.	09.00-10.00	Біг по пересіченій місцевості з використанням програми (samsung health) фіксування маршрута на мапі в (км) і часу .	Заняття з використанням сервісу Viber
			14.00-15.00	Робота на тренажерах і загально розвиваючі вправи.	
			16.00-16.30	Дихання при плаванні брасом	https://youtu.be/QmaqDKrR57c Перегляд відео «Дихання в плаванні»
		27.11.21	09.00-10.00	Біг по пересіченій місцевості з використанням програми (samsung health) фіксування маршрута на мапі в (км) і часу .	Заняття з використанням сервісу Viber
			14.00-15.00	Робота на тренажерах і	Заняття з

				загально розвиваючі вправи.	використання сервісу Viber
			16.00-16.30	Техніка плавання батерфляєм	https://youtu.be/Ekp0qJ8ZPiM Перегляд відео техніки плавання батерфляєм
		29.11.21	09.00-10.00	Біг по пересіченій місцевості з використанням програми (samsung health) фіксування маршрута на мапі в (км) і часу .	Заняття з використання сервісу Viber
			14.00-15.00	Робота на тренажерах і загально розвиваючі вправи.	Заняття з використання сервісу Viber
			16.00-16.30	Затримка дихання під водою	https://youtu.be/z8EJRYPF1a8 Перегляд відео техніки пірнання під водою
		30.11.21	09.00-10.00	Біг по пересіченій місцевості з використанням програми (samsung health) фіксування маршрута на мапі в (км) і часу .	Заняття з використання сервісу Viber
			14.00-15.00	Робота на тренажерах і загально розвиваючі вправи.	Заняття з використання сервісу Viber
			16.00-16.30	5 легендарних плавців чемпіонів - Спітц, Фелпс, Торп, Попов, Лохте	https://youtu.be/WjUa19wcnVc Перегляд відео «Чемпіони в плаванні»

		01.12.21	09.00-10.30	Біг по пересіченій місцевості з використанням програми (samsung health) фіксування маршрута на мапі в (км) і часу .	Заняття з використання сервісу Viber
			14.00-15.00	Робота на тренажерах і загально розвиваючі вправи.	Заняття з використання сервісу Viber
			16.00-16.45	Старт при плаванні кролем	https://youtu.be/KE3j5UJufhU
6	Спортивна секція з плавання Картовий Віталій Петрович	18.11.21	16:00-17:30	Аналіз техніки плавання способом батерфляй	Розміщення посилання на відео в групі Viber вихованців
				Комплекс загальних вправ дельфініста	
		19.11.21	7:45-9:15	Аналіз техніки виконання поворотів способом батерфляй	Розміщення посилання на відео в групі Viber батьків
			16:00-17:30		
				Аналіз техніки плавання способом батерфляй	Розміщення посилання на відео у групі Viber вихованців
		20.11.21	7:30-9:00	Аналіз техніки плавання способом кроль на грудях Комплекс спеціальних вправ кроліста	Розміщення посилання на відео в групі Viber вихованців

			9:00-9:45		
				Комплекс спеціальних вправ кроліста	Розміщення посилання на відео в групі Viber батьків
		21.11.21	7:30-9:00	Аналіз техніки плавання способом кроль на грудях	Розміщення посилання на відео в групі Viber вихованців
			9:00-9:45		
				Аналіз техніки виконання поворотів способом кроль на грудях	Розміщення посилання на відео в групі Viber батьків
		23.11.21	16:00-17:30	Комплекс вправ спиніста	Розміщення посилання на відео в групі Viber вихованців
		24.11.21	7:45-9:15	Комплекс вправ спиніста	Розміщення посилання на відео в групі Viber батьків
			16:00-17:30		
				Аналіз техніки виконання поворотів способом на спині	Розміщення посилання на відео в групі Viber вихованців

		25.11.21	16:00-17:30	Комплекс спеціальних вправ брасиста	Розміщення посилання на відео в групі Viber вихованців
		26.11.21	7:45-9:15 16:00-17:30	Аналіз техніки виконання поворотів способом на спині	Розміщення посилання на відео в групі Viber батьків
				Аналіз техніки плавання способом брас	Розміщення посилання на відео в групі Viber вихованців
		27.11.21	7:30-9:00 9:00-9:45	Аналіз техніки виконання стартових стрибків з тумби	Розміщення посилання на відео в групі Viber вихованців
				Аналіз техніки виконання стартових стрибків з тумби	Розміщення посилання на відео в групі Viber батьків
		28.11.21	7:30-9:00 9:00-9:45	Спеціальні вправи дельфініста	Розміщення посилання на відео у групі Viber вихованців
				Комплекс загальних вправ дельфініста	Розміщення посилання на відео в групі Viber батьків
		30.11.21	16:00-17:30	Аналіз техніки плавання способом батерфляй	

					Розміщення посилання на відео в групі Viber вихованців
		1.12.21	7:45-9:15 16:00-17:30	Комплекс спеціальних вправ кроліста	Розміщення посилання на відео в групі Viber батьків
				Аналіз техніки плавання способом кроль на грудях Комплекс спеціальних вправ кроліста	Розміщення посилання на відео в групі Viber вихованців
7.	Секція кульової стрільби Донець Петро Петрович	18.11.21.	9.00 -10.30	Загальна фізична підготовка на все тіло.	Розміщення у групи Viber завдання
		18.11.21.	15.00 – 16.30	Загальна фізична підготовка на все тіло.	Розміщення у групи Viber завдання
		19.11.21.	9.00 -10.30	Загальна фізична підготовка на все тіло.	Розміщення у групи Viber завдання
		19.11.21.	15.00 – 16.30	Загальна фізична підготовка на все тіло.	Розміщення у групи Viber завдання
		19.11.21.	16.30-18.00	Розвиток силових здібностей.	Розміщення у групи Viber завдання
		22.11.21.	9.00 -10.30	Розвиток швидкісно-силових якостей.	Комплекс вправ

		22.11.21.	15.00 – 16.30	ЗФП. Розвиток гнучкості.	Розміщення у групи Viber завдання
		22.11.21.	16.30-18.00	ЗФП. Розвиток гнучкості.	Розміщення у групи Viber завдання
		23.11.21.	9.00 -10.30	ЗФП. Розвиток сили в домашніх умовах.	Розміщення у групи Viber завдання
		23.11.21.	15.00 – 16.30	ЗФП. Розвиток гнучкості.	Розміщення у групи Viber завдання
		24.11.21.	9.00 -10.30	Розвиток координаційних здібностей.	Розміщення у групи Viber завдання
		24.11.21.	15.00 – 16.30	Внутрішня дисципліна в стрілецькому спорті.	Розміщення у групи Viber завдання
		24.11.21.	16.30-18.00	Внутрішня дисципліна в стрілецькому спорті.	Розміщення у групи Viber завдання
		25.11.21.	9.00 -10.30	Розвиток координаційних здібностей.	Розміщення у групи Viber завдання
		25.11.21.	15.00 – 16.30	Внутрішня дисципліна в стрілецькому спорті.	Розміщення у групи Viber завдання
		26.11.21	9.00 -10.30	Внутрішня дисципліна в стрілецькому спорті.	Розміщення у групи Viber завдання
		26.11.21.	15.00 – 16.30	Внутрішня дисципліна в стрілецькому спорті.	Розміщення у групи Viber

					завдання
		26.11.21.	16.30-18.00	Психологія. Розвиток вольових якостей.	Розміщення у групи Viber завдання
		29.11.21.	9.00 -10.30	Стрілецька екіпіровка. Для чого вона.	Розміщення у групи Viber завдання
		29.11.21.	15.00 – 16.30	Передстартові стани спортсменів.	Розміщення у групи Viber завдання
		29.11.21.	16.30-18.00	Дихання під час стрільби. Технічні елементи стрільби.	Розміщення у групи Viber завдання
		30.11.21.	9.00 -10.30	Стрілецька екіпіровка. Для чого вона.	Розміщення у групи Viber завдання
		30.11.21.	15.00 – 16.30	Стрілецька екіпіровка. Для чого вона.	Розміщення у групи Viber завдання
		01.12.21.	9.00 -10.30	Вправи для зміцнення статури.	Розміщення у групи Viber завдання
		01.12.21.	15.00 – 16.30	Вправи для зміцнення статури.	Розміщення у групи Viber завдання
8	Гурток плавання Ломинога Юлія Олександрівна	18.11.21	10.15-11.45, 13.30-14.15, 14.15-15.00	Комплекс ЗФП	Заняття з використання сервісу Viber.

		19.11.21	13.30-14.15, 14.15-15.00	Комплекс ЗФП	Заняття з використання сервісу Viber.
		23.11.21	10.15-11.45, 13.30-14.15, 14.15-15.00	Комплекс ЗФП	Заняття з використання сервісу Viber.
		24.11.21	13.30-14.15, 14.15-15.00	Комплекс ЗФП	Заняття з використання сервісу Viber.
		25.11.21	10.15-11.45, 13.30-14.15, 14.15-15.00	Комплекс ЗФП	Заняття з використання сервісу Viber.
		26.11.21	13.30-14.15, 14.15-15.00	Комплекс ЗФП	Заняття з використання сервісу Viber
		30.11.21	10.15-11.45, 13.30-14.15, 14.15-15.00	Комплекс ЗФП	Заняття з використання сервісу Viber
9.	Спортивна секція з плавання Коваль Сергій Григорович	18.11 19.11 20.11 21.11	07:45-09:15 (08:15-9:00) 15:30-17:00 (15:30-16:15) 17:30-19:00 07:30-09:00 09:00-10:30 10:30-11:15	Аналіз техніки плавання кролем на грудях Комплекс спеціальних вправ кроліста Загальнорозвиваючі силові вправи на суші	Заняття з використання додатку viber,Zoom
		23.11 24.11 25.11 26.11 27.11 28.11	07:45-09:15 (08:15-9:00) 15:30-17:00 (15:30-16:15) 17:30-19:00 07:30-09:00 09:00-10:30 10:30-11:15	Аналіз техніки виконання стартів та поворотів при плаванні кролем на грудях Комплекси підготовчих вправ кроліста на суші Загальнорозвиваючі силові вправи на суші	Заняття з використання додатку viber,Zoom

		30.11 01.12	07:45-09:15 (08:15-9:00) 15:30-17:00 (15:30-16:15) 17:30-19:00 07:30-09:00 09:00-10:30 10:30-11:15	Правила змагань з плавання. Плавання вільним стилем. Аналіз турніру плавців на Олімпіаді в Токіо 2020	Заняття з використання додатку viber,Zoom
10	Секція плавання Соколовська Інна Вячеславівна	20.11.21	7-30 – 8-15	ЗФП, СФП	Заняття з використання сервісу Viber
			8-15 – 9-00	ЗФП, СФП	Заняття з використання сервісу Viber
		22.11.21	8- 00 – 8-45	ЗФП, СФП	Заняття з використання сервісу Viber
			15-30 –16-15	ЗФП, СФП	Заняття з використання сервісу Viber
		23.11.21	8- 00 – 8-45	ЗФП, СФП	Заняття з використання сервісу Viber
			15-30 –16-15	ЗФП, СФП	Заняття з використання сервісу Viber
		24.11.21	8- 00 – 8-45	ЗФП, СФП	Заняття з використання сервісу Viber
			15-30 –16-15	ЗФП, СФП	Заняття з використання сервісу Viber
		25.11.21	8- 00 – 8-45	ЗФП, СФП	Заняття з використання сервісу Viber

			15-30 –16-15	ЗФП, СФП	Заняття з використання сервісу Viber
		26.11.21	8- 00 – 8-45	ЗФП, СФП	Заняття з використання сервісу Viber
			15-30 –16-15	ЗФП, СФП	Заняття з використання сервісу Viber
		27.11.21	7-30 – 8-15	ЗФП, СФП	Заняття з використання сервісу Viber
			8-15 – 9-00	ЗФП, СФП	Заняття з використання сервісу Viber
		29.11.21	8- 00 – 8-45	ЗФП, СФП	Заняття з використання сервісу Viber
			15-30 –16-15	ЗФП, СФП	Заняття з використання сервісу Viber
		30.11.21	8- 00 – 8-45	ЗФП, СФП	Заняття з використання сервісу Viber
			15-30 –16-15	ЗФП, СФП	Заняття з використання сервісу Viber
11	Секція плавання Сізов Юрій Володимирович	18.11.21	07.30-09.00	ЗФП	Заняття з використання сервісу Zoom
			13.45-14.30	ЗФП	Заняття з використання сервісу Zoom
		19.11.21	17.00-18.30	ЗФП	Заняття з використання сервісу Zoom
			13.45-14.45	ЗФП	Заняття з

				використання сервісу Zoom
	20.11.21	13.45-15.15	ЗФП	Заняття з використання сервісу Zoom
		13.00-13.45	ЗФП	Заняття з використання сервісу Zoom
	21.11.21	13.45-15.15	ЗФП	Заняття з використання сервісу Zoom
		13.00-13.45	ЗФП	Заняття з використання сервісу Zoom
	23.11.21	07.30-09.00	ЗФП	Заняття з використання сервісу Zoom
		13.45-14.30	ЗФП	Заняття з використання сервісу Zoom
	24.11.21	17.00-18.30	ЗФП	Заняття з використання сервісу Zoom
		13.45-14.45	ЗФП	Заняття з використання сервісу Zoom
	25.11.21	07.30-09.00	ЗФП	Заняття з використання сервісу Zoom
		13.45-14.30	ЗФП	Заняття з використання сервісу Zoom
	26.11.21	17.00-18.30	ЗФП	Заняття з використання сервісу Zoom
		13.45-14.30	ЗФП	Заняття з використання сервісу Zoom
	27.11.21	13.45-15.15	ЗФП	Заняття з використання сервісу Zoom
		13.00-13.45	ЗФП	Заняття з використання

					сервісу Zoom
		28.11.21	13.45-15.15	ЗФП	Заняття з використання сервісу Zoom
			13.00-13.45	ЗФП	Заняття з використання сервісу Zoom
		30.11.21	17.00-18.30	ЗФП	Заняття з використання сервісу Zoom
			13.45-14.30	ЗФП	Заняття з використання сервісу Zoom
12	Секція футболу Петрик Василь Анатолійович	18.11.21	16:30-18.00	ЗФП, СФП, класифікація техніки гри у футболі	Заняття з використання сервісу Telegram
			18.00-19.30	ЗФП, СФП, класифікація техніки гри у футболі	Заняття з використання сервісу Telegram
			19.30-21.00	ЗФП, СФП, класифікація техніки гри у футболі	Заняття з використання сервісу Telegram
		19.11.21	18:00-19:30	ЗФП, СФП, класифікація техніки гри у футболі	ЗФП, СФП, класифікація техніки гри у футболі
		22.11.21	16:30-18.00	ЗФП, СФП, класифікація техніки гри у футболі	Заняття з використання сервісу Telegram
			18.00-19.30	ЗФП, СФП, класифікація техніки гри у футболі	Заняття з використання сервісу Telegram
			19.30-21.00	ЗФП, СФП, класифікація техніки гри у футболі	Заняття з використання сервісу Telegram
		23.11.21	18.00-19.30	ЗФП, СФП, класифікація техніки гри у футболі	Заняття з використання

					сервісу Telegram
		24.11.21	16:30-18.00	ЗФП, СФП, класифікація техніки гри у футболі	Заняття з використання сервісу Telegram
			18.00-19.30	ЗФП, СФП, класифікація техніки гри у футболі	Заняття з використання сервісу Telegram
			19.30-21.00	ЗФП, СФП, класифікація техніки гри у футболі	Заняття з використання сервісу Telegram
		25.11.21	18.00-19.30	ЗФП, СФП, класифікація техніки гри у футболі	Заняття з використання сервісу Telegram
		26.11.21	16:30-18.00	ЗФП, СФП, класифікація техніки гри у футболі	Заняття з використання сервісу Telegram
			18.00-19.30	ЗФП, СФП, класифікація техніки гри у футболі	Заняття з використання сервісу Telegram
			19.30-21.00	ЗФП, СФП, класифікація техніки гри у футболі	Заняття з використання сервісу Telegram
		29.11.21	16:30-18.00	ЗФП, СФП, класифікація техніки гри у футболі	Заняття з використання сервісу Telegram
			18.00-19.30	ЗФП, СФП, класифікація техніки гри у футболі	Заняття з використання сервісу Telegram
			19.30-21.00	ЗФП, СФП, класифікація техніки гри у футболі	Заняття з використання сервісу Telegram

		30.11.21	18.00-19.30	ЗФП, СФП, класифікація техніки гри у футболі	Заняття з використання сервісу Telegram
		01.12.21	16:30-18.00	ЗФП, СФП, класифікація техніки гри у футболі	Заняття з використання сервісу Telegram
			18.00-19.30	ЗФП, СФП, класифікація техніки гри у футболі	Заняття з використання сервісу Telegram
			19.30-21.00	ЗФП, СФП, класифікація техніки гри у футболі	Заняття з використання сервісу Telegram

13	Секція плавання Грушко Андрій Володимирович	18.11.21	9.30-11.00 11.00-11.45	Складання плану роботи на період карантину. Біг по пересіченій місцевості з використанням програми (samsung health) фіксування маршрута на мапі в (км) і часу Робота на тренажерах і загально розвиваючі вправи.	Заняття з використанням сервісу Viber.
----	--	----------	-------------------------------	---	--

	19.11.21	9.30-11.00 11.00-11.45	Біг по пересіченій місцевості з використанням програми (samsung health) фіксування маршрута на мапі в (км) і часу . Робота на тренажерах і загально розвиваючі вправи. Біг по пересіченій місцевості з використанням програми (samsung health) фіксування маршрута на мапі в (км) і часу . Робота ногами батерфляєм	Заняття з використанням сервісу Viber.
	20.11.21	14.45-16.15	Біг по пересіченій місцевості з використанням програми (samsung health) фіксування маршрута на мапі в (км) і часу . Робота на тренажерах і загально розвиваючі вправи. Дихання при плаванні спортивними способами.	Заняття з використанням сервісу Viber.
	21.11.21	9.30-11.00 14.45-16.15	Біг по пересіченій місцевості з використанням програми (samsung health) фіксування маршрута на мапі в (км) і часу . Робота на тренажерах і загально розвиваючі вправи.	Заняття з використанням сервісу Viber.

				Плавання кролем	
		23.11.21	14.45-16.15	Біг по пересіченій місцевості з використанням програми (samsung health) фіксування маршрута на мапі в (км) і часу . Робота на тренажерах і загально розвиваючі вправи. дихання при плаванні кролем	Заняття з використанням сервісу Viber.
		24.11.21	9.30-11.00 14.45-16.15	Біг по пересіченій місцевості з використанням програми (samsung health) фіксування маршрута на мапі в (км) і часу . Робота на тренажерах і загально розвиваючі вправи. Видатні плавці світу	Заняття з використанням сервісу Viber.
		25.11.21	9.30-11.00 11.00-11.45	Біг по пересіченій місцевості з використанням програми (samsung health) фіксування маршрута на мапі в (км) і часу . Робота на тренажерах і загально розвиваючі вправи. Техніка плавання брасом	Заняття з використанням сервісу Viber.

		26.11.21.	9.30-11.00 11.00-11.45	Біг по пересіченій місцевості з використанням програми (samsung health) фіксування маршрута на мапі в (км) і часу . Робота на тренажерах і загально розвиваючі вправи. Дихання при плаванні брасом	Заняття з використанням сервісу Viber.
		27.11.21	14.45-16.15	Біг по пересіченій місцевості з використанням програми (samsung health) фіксування маршрута на мапі в (км) і часу . Робота на тренажерах і загально розвиваючі вправи. Техніка плавання батерфляєм	Заняття з використанням сервісу Viber.
		28.11.21	9.30-11.00 14.45-16.15	Біг по пересіченій місцевості з використанням програми (samsung health) фіксування маршрута на мапі в (км) і часу . Робота на тренажерах і загально розвиваючі вправи. Затримка дихання під водою	Заняття з використанням сервісу Viber.

		30.11.21	14.45-16.15	Біг по пересіченій місцевості з використанням програми (samsung health) фіксування маршрута на мапі в (км) і часу . Робота на тренажерах і загально розвиваючі вправи. 5 легендарних плавців чемпіонів - Спітц, Фелпс, Торп, Попов, Лохте	Заняття з використанням сервісу Viber.
		01.12.21	9.30-11.00 14.45-16.15	Біг по пересіченій місцевості з використанням програми (samsung health) фіксування маршрута на мапі в (км) і часу . Робота на тренажерах і загально розвиваючі вправи. Старт при плаванні кролем	Заняття з використанням сервісу Viber.