

## План дистанційної роботи педагогів відділу спортивної та фізкультурно-масової роботи (квітень 2022)

№ з/п	Назва гуртка Прізвище педагога	Дата проведення	Час проведення	Тема	Форма роботи
1	Секція кульової стрільби Франчук Ганна Валеріївна	01.04.2022	9.00-10.30 Початковий рівень. 15.00-16.30 Початковий рівень II року навчання	Вправи для укріплення спини.	Комплекс вправ: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UGycSzy0yIY">https://www.youtube.com/watch?v=UGycSzy0yIY</a>
		02.04.2022	9.00-10.30 Основний рівень	Спортивна тактика в стрільбі кульовій	Теоретична підготовка. Розміщення у групи Viber завдання
		04.04.2022	9.00-10.30 Початковий рівень. 15.00-16.30 Початковий рівень II року навчання	Спортивна тактика в стрільбі кульовій	Теоретична підготовка. Розміщення у групи Viber завдання
		05.04.2022	15.00-16.30 Основний рівень навчання	Витривалість стрільця	Теоретична підготовка. Розміщення у групи Viber завдання <a href="http://www.shootiing-ukraine.com/books/view/10">http://www.shootiing-ukraine.com/books/view/10</a>

		06.04.2022	9.00-10.30 Початковий рівень.	Комплекс вправ на розвиток швидкості.	Розміщення у групи Viber завдання.  <a href="http://www.shooti-ua.com/books/book_502.htm">http://www.shooti-ua.com/books/book_502.htm</a>
			15.00-16.30 Початковий рівень II рік навчання.	Основи результативної стрільби з гвинтівки. Положення для стрільби стоя.	
		07.04.2022	15.00-16.30 Основний рівень навчання	Комплекс вправ на витривалість.	Розміщення у групи Viber завдання. Фізична підготовка.
		08.04.2022	9.00-10.30 Початковий рівень навчання.	Спеціальні вправи для тренування стійкості у стрільбі	Теоретична підготовка. Розміщення у групи Viber завдання. <a href="http://www.shooti-ua.com/books/book_499.htm">http://www.shooti-ua.com/books/book_499.htm</a>
			15.00-16.30 Початковий рівень II рік навчання.	Основні методи та засоби тренувань стрільців-спортсменів.	Теоретична підготовка. Розміщення у групи Viber завдання. <a href="http://www.shooti-ua.com/books/book_389.htm">http://www.shooti-ua.com/books/book_389.htm</a>
		09.04.2022	9.00-10.30 Основний рівень навчання	Відео. Історія розвитку вогнепальної зброї.	Теоретична підготовка. Розміщення у групи Viber завдання.

		11.04.2022	9.00-10.30 Початковий рівень навчання	Розвиток силових здібностей.	Розміщення у групи Viber завдання. Фізична підготовка
		11.04.2022	15.00-16.30 Початковий рівень II рік навчання.	Комплекс вправ на витривалість.	Розміщення у групи Viber завдання. Фізична підготовка.
		12.04.2022	15.00-16.30 Основний рівень навчання.	Розвиток силових здібностей.	Розміщення у групи Viber завдання. Фізична підготовка.
		13.04.2022	9.00-10.30 Початковий рівень навчання.	Розвиток Гнучкості.	Розміщення у групи Viber завдання. Фізична підготовка.
			15.00-16.30 Початковий рівень II рік навчання.	Спеціальні серії вправ для тренування стійкості стрільця.	Теоретична підготовка. Розміщення у групи Viber завдання. <a href="http://www.shooting-ua.com/books/book_499.htm">http://www.shooting-ua.com/books/ book_499.htm</a>
		14.04.2022	15.00-16.30 Основний рівень навчання.	Відчуття стрільця із пневматичної гвинтівки, на що звернути увагу	Розміщення у групи Viber завдання. Теоретична підготовка. <a href="http://www.shooting-ua.com/books/book_445.htm">http://www.shooting-ua.com/books/ book_445.htm</a>

		15.04.2022	9.00-10.30 Початковий рівень навчання.	Вправи на розвиток координації.	Розміщення у групи Viber завдання. Фізична підготовка.
			15.00-16.30 Початковий рівень II рік навчання.	Вправи на розвиток стійкості.	Розміщення у групи Viber завдання. Фізична підготовка.
		16.04.2022	9.00-10.30 Основний рівень навчання.	Кардіотренування.	Розміщення у групи Viber завдання. Фізична підготовка.
		18.04.2022	9.00-10.30 Початковий рівень навчання.	Внутрішня дисципліна в стрілецькому спорті.	Розміщення у групи Viber завдання. Теоретична підготовка. <a href="http://www.shooting-ua.com/books/book_443.htm">http://www.shooting-ua.com/books/ book_443.htm</a>
			15.00-16.30 Початковий рівень II рік навчання.	Переживання поразки у спорті Спортивна психологія: травма – трагедія чи привід подумати?	Розміщення у групи Viber завдання. <a href="http://www.shooting-ua.com/books/book_355.htm">http://www.shooting-ua.com/books/ book_355.htm</a>  Теоритична підготовка.
		19.04.2022	15.00-16.30 Основний рівень навчання.	Яка сила волі, такий і стрілець.	Теоритична підготовка. Розміщення у групи Viber завдання. <a href="http://www.shooting-ua.com/books/book_454.htm">http://www.shooting-ua.com/books/ book_454.htm</a>

		20.04.2022	9.00-10.30 Початковий рівень навчання.	ЗФП. Тренування на спину.	Розміщення у групи Viber завдання. Фізична підготовка.
			15.00-16.30 Початковий рівень II рік навчання.	Вправи на розвиток координації.	Розміщення у групи Viber завдання. Фізична підготовка.
		21.04.2022	15.00-16.30 Основний рівень навчання.	ЗФП. Силове тренування.	Розміщення у групи Viber завдання. Фізична підготовка.
		22.04.2022	9.00-10.30 Початковий рівень навчання.	Психологія спортивної стрільби: концентрація, впевненість, контроль у стрільбі.	<a href="http://www.shooti&lt;br/&gt;ngua.com/books/b&lt;br/&gt;ook_512.htm">http://www.shooti ngua.com/books/b ook_512.htm</a> Теоритична підготовка. Розміщення у групи Viber завдання.
			15.00-16.30 Початковий рівень II рік навчання.	ЗФП. Тренування на спину.	Розміщення у групи Viber завдання. Фізична підготовка.
		23.04.2022	9.00-10.30 Основний рівень навчання.	Концентрація волі під час пострілу, або як утримувати свідомість під час роботи пальця	Теоретична підготовка. Розміщення у групи Viber завдання. <a href="http://www.shooti&lt;br/&gt;ng-ua.com/books/&lt;br/&gt;book_455.htm">http://www.shooti ng-ua.com/books/ book_455.htm</a>

		26.04.2022	15.00-16.30 Основний рівень навчання.	ЗФП. Кардіотренування.	Розміщення у групи Viber завдання. Фізична підготовка.
		27.04.2022	9.00-10.30 Початковий рівень навчання.	Розвиток силових здібностей.	Розміщення у групи Viber завдання. Фізична підготовка.
			15.00-16.30 Початковий рівень навчання II рік навчання.	Декілька важливих елементів підготовки стрілка до змагань	Теоретична підготовка. Розміщення у групи Viber завдання. <a href="http://www.shooting-ua.com/books/book_460.htm">http://www.shooting-ua.com/books/ book_460.htm</a>
		28.04.2022	15.00-16.30 Основний рівень навчання.	Психологія спортивної стрілки: концентрація, впевненість, контроль у стрілбі.	Теоретична підготовка. Розміщення у групи Viber завдання. <a href="http://www.shooting-ua.com/books/book_512.htm">http://www.shooting-ua.com/books/ book_512.htm</a>
		29.04.2022	9.00-10.30 Початковий рівень навчання.	Вправи на розвиток гнучкості.	Розміщення у групи Viber завдання. Фізична підготовка.
			15.00-16.30 Початковий рівень навчання II рік навчання.	ЗФП. Вправи для здорової спини.	Розміщення у групи Viber завдання. Фізична підготовка.

		30.04.2022	9.00-10.30 Основний рівень навчання.	ЗФП. Розвиток координації.	Розміщення у групи Viber завдання. Фізична підготовка.
2	Секція плавання  Грушко Володимир Васильович	02.04.2022	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.
		03.04.2022	12.45-14.15 14.15-15.45	Техніка плавання кролем на спині.	Заняття з використанням сервісу Viber.
		09.04.2022	12.45-14.15 14.15-15.45	Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Вправи для розвитку гнучкості і сили.	Заняття з використанням сервісу Viber.
		10.04.2022	12.45-14.15 14.15-15.45	Імітація рухів ногами на суші, сидячи на підлозі. Імітація дихання	Заняття з використанням сервісу Viber.
		16.04.2022	12.45-14.15 14.15-15.45	Комплекс загально розвиваючих вправ на суші. Рухи руками кролем на грудях, в нахилі	Заняття з використанням сервісу Viber.
		17.04.2022	12.45-14.15 14.15-15.45	Комплекс загально розвиваючих вправ на суші. Узгодження рухів руками і ногами на суші	Заняття з використанням сервісу Viber.
		23.04.2022	12.45-14.15 14.15-15.45	Комплекс загально розвиваючих вправ на суші. Імітація рухів руками, ногами з диханням	Заняття з використанням сервісу Viber.

		24.04.2022	12.45-14.15 14.15-15.45	Комплекс загально розвиваючих вправ на суші. Ознайомлення з технікою виконання старту	Заняття з використанням сервісу Viber.
		30.04.2022	12.45-14.15 14.15-15.45	Комплекс загально розвиваючих вправ на суші. Імітація виконання стартового стрибка	Заняття з використанням сервісу Viber.
3	Секція плавання Ломинога Юлія Олександрівна	01.04.2022	13.30-14.15,	ЗФП, СФП. Розвиток гнучкості і рухливості суглобів. Техніка плавання способом батерфляй.	Заняття з використанням сервісу Viber
		05.04.2022	10.15-11.45,	ЗФП, СФП. Вправи для розвитку гнучкості і сили. Спеціальні вправи дельфініста.	Заняття з використанням сервісу Viber
		06.04.2022	13.30-14.15,	ЗФП, СФП. Вправи для розвитку гнучкості і сили. Техніка плавання способом брас.	Заняття з використанням сервісу Viber
		07.04.2022	10.15-11.45,	ЗФП, СФП. Вправи для розвитку гнучкості і сили. Комплекс спеціальних вправ кроліста.	Заняття з використанням сервісу Viber
		08.04.2022	13.30-14.15,	ЗФП, СФП. Розвиток гнучкості і рухливості суглобів. Комплекс спеціальних вправ спініста.	Заняття з використанням сервісу Viber
		12.04.2022	10.15-11.45,	ЗФП, СФП. Вправи для розвитку гнучкості і сили. Комплекс спеціальних вправ брасиста.	Заняття з використанням сервісу Viber

		13.04.2022	13.30-14.15,	ЗФП, СФП. Розвиток гнучкості і рухливості суглобів. Техніка поворотів способом брас.	Заняття з використанням сервісу Viber
		14.04.2022	10.15-11.45,	ЗФП, СФП. Вправи для розвитку гнучкості і сили. Техніка плавання способом брас.	Заняття з використанням сервісу Viber
		15.04.2022	13.30-14.15,	ЗФП, СФП. Вправи для розвитку гнучкості і сили. Комплекс спеціальних вправ кроліста.	Заняття з використанням сервісу Viber
		19.04.2022	10.15-11.45,	ЗФП, СФП. Розвиток гнучкості і рухливості суглобів. Техніка плавання способом батерфляй	Заняття з використанням сервісу Viber
		20.04.2022	13.30-14.15,	ЗФП, СФП. Вправи для розвитку гнучкості і сили. Спеціальні вправи дельфініста.	Заняття з використанням сервісу Viber
		20.04.2022	13.30-14.15,	ЗФП, СФП. Вправи для розвитку гнучкості і сили. Спеціальні вправи дельфініста.	Заняття з використанням сервісу Viber
		21.04.2022	10.15-11.45,	ЗФП, СФП. Вправи для розвитку гнучкості і сили. Комплекс спеціальних вправ кроліста.	Заняття з використанням сервісу Viber
		22.04.2022	13.30-14.15,	ЗФП, СФП. Розвиток гнучкості і рухливості суглобів. Комплекс спеціальних вправ спініста.	Заняття з використанням сервісу Viber

		26.04.2022	10.15-11.45,	ЗФП, СФП. Розвиток гнучкості і рухливості суглобів. Комплекс спеціальних вправ спініста.	Заняття з використанням сервісу Viber
		27.04.2022	13.30-14.15,	ЗФП, СФП. Розвиток гнучкості і рухливості суглобів. Техніка поворотів способом брас.	Заняття з використанням сервісу Viber
		28.04.2022	10.15-11.45,	ЗФП, СФП. Вправи для розвитку гнучкості і сили. Комплекс спеціальних вправ кроліста.	Заняття з використанням сервісу Viber
		29.04.2022	13.30-14.15,	ЗФП, СФП. Розвиток гнучкості і рухливості суглобів. Комплекс спеціальних вправ спініста.	Заняття з використанням сервісу Viber
4	Секція плавання <b>Соколовська Інна Вячеславівна</b>	01.04.2022	09.00-09.45	ЗФП, СФП,  Вправи для розвитку гнучкості та сили.  Техніка поворотів способом брас.	Заняття з використанням сервісу Viber
		02.04.2022	09.00-09.45	ЗФП, СФП,  Розвиток гнучкості та рухливості суглобів.  Техніка плавання способом батерфляй	Заняття з використанням сервісу Viber

		04.04.2022	09.00-09.45	ЗФП, СФП, Вправи для розвитку гнучкості та сили. Спеціальні вправи дельфініста.	Заняття з використанням сервісу Viber
		05.04.2022	09.00-09.45	ЗФП, СФП, Розвиток гнучкості та рухливості суглобів. Комплекс спеціальних вправ кроліста та спиніста.	Заняття з використанням сервісу Viber
		06.04.2022	09.00-09.45	ЗФП, СФП, Вправи для розвитку гнучкості та сили. Комплекс спеціальних вправ кроліста.	Заняття з використанням сервісу Viber
		07.04.2022	09.00-09.45	ЗФП, СФП, Вправи для розвитку гнучкості та сили. Комплекс спеціальних вправ кроліста та спиніста.	Заняття з використанням сервісу Viber
		08.04.2022	09.00-09.45	ЗФП, СФП, Розвиток гнучкості та рухливості суглобів. Техніка плавання способом кроль на спині.	Заняття з використанням сервісу Viber

		09.04.2022	09.00-09.45	ЗФП, СФП,  Розвиток гнучкості та рухливості суглобів.  Техніка плавання способом кроль на спині.	Заняття з використанням сервісу Viber
		11.04.2022	09.00-09.45	ЗФП, СФП,  Розвиток гнучкості та рухливості суглобів.  Комплекс спеціальних вправ кроліста та спиніста.	Заняття з використанням сервісу Viber
		12.04.2022	09.00-09.45	ЗФП, СФП,  Вправи для розвитку гнучкості та сили.  Комплекс спеціальних вправ кроліста.	Заняття з використанням сервісу Viber
		13.04.2022	09.00-09.45	ЗФП, СФП,  Розвиток гнучкості та рухливості суглобів.  Комплекс спеціальних вправ спиніста.	Заняття з використанням сервісу Viber
		14.04.2022	09.00-09.45	ЗФП, СФП,  Вправи для розвитку гнучкості та сили.  Техніка повороту способом на спині.	Заняття з використанням сервісу Viber

		15.04.2022	09.00-09.45	ЗФП, СФП, Вправи для розвитку гнучкості та сили. Техніка поворотів способом брас.	Заняття з використанням сервісу Viber
		16.04.2022	09.00-09.45	ЗФП, СФП, Розвиток гнучкості та рухливості суглобів. Техніка плавання способом батерфляй	Заняття з використанням сервісу Viber
		18.04.2022	09.00-09.45	ЗФП, СФП, Вправи для розвитку гнучкості та сили. Спеціальні вправи дельфініста.	Заняття з використанням сервісу Viber
		19.04.2022	09.00-09.45	ЗФП, СФП, Розвиток гнучкості та рухливості суглобів. Комплекс спеціальних вправ кроліста та спиніста.	Заняття з використанням сервісу Viber
		20.04.2022	09.00-09.45	ЗФП, СФП, Вправи для розвитку гнучкості та сили. Комплекс спеціальних вправ кроліста.	Заняття з використанням сервісу Viber

		21.04.2022	09.00-09.45	ЗФП, СФП,  Розвиток гнучкості та рухливості суглобів.  Техніка плавання способом кроль на спині.	Заняття з використанням сервісу Viber
		22.04.2022	09.00-09.45	ЗФП, СФП,  Розвиток гнучкості та рухливості суглобів.  Техніка плавання способом кроль на спині.	Заняття з використанням сервісу Viber
		23.04.2022	09.00-09.45	ЗФП, СФП,  Розвиток гнучкості та рухливості суглобів.  Комплекс спеціальних вправ кроліста та спиніста.	Заняття з використанням сервісу Viber
		25.04.2022	09.00-09.45	ЗФП, СФП,  Вправи для розвитку гнучкості та сили.  Комплекс спеціальних вправ кроліста.	Заняття з використанням сервісу Viber
		26.04.2022	09.00-09.45	ЗФП, СФП,  Розвиток гнучкості та рухливості суглобів.  Комплекс спеціальних вправ спиніста.	Заняття з використанням сервісу Viber

		27.04.2022	09.00-09.45	ЗФП, СФП, Вправи для розвитку гнучкості та сили. Техніка повороту способом на спині.	Заняття з використанням сервісу Viber
		28.04.2022	09.00-09.45	ЗФП, СФП, Вправи для розвитку гнучкості та сили. Техніка поворотів способом брас.	Заняття з використанням сервісу Viber
		29.04.2022	09.00-09.45	ЗФП, СФП, Розвиток гнучкості та рухливості суглобів. Техніка плавання способом батерфляй	Заняття з використанням сервісу Viber
		30.04.2022	09.00-09.45	ЗФП, СФП, Вправи для розвитку гнучкості та сили. Спеціальні вправи дельфініста.	Заняття з використанням сервісу Viber
5	Секція плавання <b>Грушко Андрій Володимирович</b>	01.04.2022	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. Плавання кролем	Заняття з використанням сервісу Viber.

		02.04.2022	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.
		03.04.2022	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.
		05.04.2022	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.
		06.04.2022	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.

		07.04.2022	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.
		08.04.2022	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.
		09.04.2022	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.

		10.04.2022	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.
			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. Вивчення техніки плавання на спині	Заняття з використанням сервісу Viber.
		12.04.2022	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.	Заняття з використанням сервісу Viber.

		13.04.2022	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.
		14.04.2022	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.
		15.04.2022	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. Плавання кролем	Заняття з використанням сервісу Viber.

		16.04.2022	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.
		17.04.2022	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.
		19.04.2022	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.
		20.04.2022	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.

		21.04.2022	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.
		22.04.2022	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.
		23.04.2022	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.

		24.04.2022	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.
			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. Вивчення техніки плавання на спині	Заняття з використанням сервісу Viber.
		26.04.2022	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.	Заняття з використанням сервісу Viber.

		27.04.2022	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.
		28.04.2022	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.
		29.04.2022	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. Плавання кролем	Заняття з використанням сервісу Viber.

		30.04.2022	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.
6	Секція кульової стрільби.  Донець Петро Петрович	1.04.2022	9.00-10.30 15.00-16.30 16.30-18.00	Спортивна тактика в стрільбі кульовій	Теоретична підготовка. Розміщення у групи Viber завдання
		4.04.2022	9.00-10.30 15.00-16.30 16.30-18.00	Спортивна тактика в стрільбі кульовій	Теоретична підготовка. Розміщення у групи Viber завдання
		5.04.2022	9.00-10.30 15.00- 16.30	Вправи для укріплення спини.	Комплекс вправ. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UGycSzy0yIY">https://www.youtube.com/watch?v=UGycSzy0yIY</a>
		6.04.2022	9.00-10.30 15.00-16.30 16.30-18.00	Розминка стрільців перед тренуванням.	<a href="http://www.shootinggua.com/books/book_395.htm">http://www.shootinggua.com/books/book_395.htm</a>
		7.04.2022	9.00-10.30 15.00-16.30	Пістолет Марголіна. Вправи для поліпшення зору.	<a href="https://youtu.be/DfZmwZl6NzY">https://youtu.be/DfZmwZl6NzY</a> <a href="https://youtu.be/BhA0hnxom2w">https://youtu.be/BhA0hnxom2w</a>
		8.04.2022	9.00-10.30 15.00-16.30 16.30-18.00	Основні методи та засоби тренувань стрільців-спортсменів.	Теоретична підготовка. <a href="http://www.shootinggua.com/books/book_389.htm">http://www.shootinggua.com/books/book_389.htm</a>

		11.04.2022	9.00-10.30 15.00-16.30 16.30-18.00	Основні методи та засоби тренувань стрільців-спортсменів.	Теоретична підготовка. <a href="http://www.shooti ngua.com/books/b ook_389.htm">http://www.shooti ngua.com/books/b ook_389.htm</a>
		12.04.2022	9.00-10.30 15.00- 16.30	Розвиток силових здібностей.	Розміщення у групи Viber завдання.
		13.04.2022	9.00-10.30 15.00-16.30 16.30-18.00	Розвиток силових здібностей.	Розміщення у групи Viber завдання.
		14.04.2022	9.00-10.30 15.00-16.30	ЗФП. Розвиток гнучкості.	Розміщення у групи Viber завдання.
		15.04.2022	9.00-10.30 15.00- 16.30 16.30- 18.00	Розвиток швидкісно-силових якостей.	Розміщення у групи Viber завдання.
		18.04.2022	9.00-10.30 15.00-16.30 16.30-18.00	Розвиток швидкісно-силових якостей.	Розміщення у групи Viber завдання.
		19.04.2022	9.00-10.30 15.00-16.30	Переживання поразки у спорті	Теоретична підготовка. <a href="http://www.shooti ngua.com/books/b ook_355.htm">http://www.shooti ngua.com/books/b ook_355.htm</a>
		20.04.2022	9.00-10.30 15.00-16.30 16.30-18.00	Спортивна психологія. травма – трагедія чи привід подумати?	Теоретична підготовка. <a href="http://www.shooti ngua.com/books/b ook_355.htm">http://www.shooti ngua.com/books/b ook_355.htm</a>
		21.04.2022	9.00-10.30 15.00-16.30	Загальна фізична підготовка на все тіло.	Розміщення у групи Viber завдання. <a href="https://www.yout ube.com/watch?v =LF1hsGsYYH4">https://www.yout ube.com/watch?v =LF1hsGsYYH4</a>

		22.04.2022	9.00-10.30 15.00-16.30 16.30-18.00	Психологія спортивної стрільби. концентрація, впевненість, контроль у стрільбі.	Теоретична підготовка. <a href="http://www.shootingua.com/books/book_512.htm">http://www.shootingua.com/books/book_512.htm</a>
		25.04.2022	9.00-10.30 15.00-16.30 16.30-18.00	Психологія спортивної стрільби. концентрація, впевненість, контроль у стрільбі.	Теоретична підготовка. <a href="http://www.shootingua.com/books/book_512.htm">http://www.shootingua.com/books/book_512.htm</a>
		26.04.2022	9.00-10.30 15.00-16.30	Розвиток силових здібностей.	Розміщення у групи Viber завдання.
		27.04.2022	9.00-10.30 15.00-16.30 16.30-18.00	Психологія спортивної стрільби. концентрація, впевненість, контроль у стрільбі.	<a href="http://www.shootingua.com/books/book_512.htm">http://www.shootingua.com/books/book_512.htm</a>
		28.04.2022	9.00-10.30 15.00-16.30	Розвиток силових здібностей.	Розміщення у групи Viber завдання.
		29.04.2022	9.00-10.30 15.00-16.30 16.30-18.00	Психологія спортивної стрільби. концентрація, впевненість, контроль у стрільбі.	<a href="http://www.shootingua.com/books/book_512.htm">http://www.shootingua.com/books/book_512.htm</a>
7	Спортивна секція з плавання <b>Жук Віталій Валентинович</b>	01.04.2022 04.04.2022 05.04.2022 06.04.2022	11:45-12:30	Аналіз техніки плавання брасом, повороти. Комплекс брасиста  Загальнорозвиваючі вправи комплекс брасиста.  Модуль №1	Заняття з використання додатку Viber, Zoom

		07.04.2022	11:45-12:30	Аналіз техніки плавання кролем, повороти.	Заняття з використання додатку Viber,Zoom
		08.04.2022			
		11.04.2022		Загальнорозвиваючі вправи .Комплекс кроліста.	
		12.04.2022			
		13.04.2022		Модуль №2	
		14.04.2022	11:45-12:30	Аналіз техніки плавання кролем на спині, повороти.	Заняття з використання додатку Viber,Zoom
		15.04.2022		Комплекс спиніста	
		18.04.2022		Загальнорозвиваючі вправи.Комплекс спиніста	
		19.04.2022		Модуль №2	
		20.04.2022	11:45-12:30	Аналіз техніки виконання старту високого та низького. Комплекс комплексиста.	Заняття з використання додатку Viber,Zoom
		21.04.2022			
		22.04.2022			
		25.04.2022		Загальнорозвиваючі вправи. Комплекс комплексиста.	
				Модуль №3	
		26.04.2022	11:45-12:30	Аналіз техніки плавання батерфляем, повороти.	Заняття з використання додатку Viber,Zoom
		27.04.2022		Комплекс дельфініста	
		28.04.2022		Загальнорозвиваючі вправи . Комплекс дельфініста	
		29.04.2022		Модуль №4	