

**РАСПИСАНИЕ**  
**тренировочных занятий «Онлайн Лето2020»**  
**на 22.06.2020г.**

<b>Группа Профи «Футбол» (тренер - преподаватель Сергиенко Н.Н.)</b>				
<b>Время</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Онлайн подключения</b>	<b>С использованием ЭОР</b>	<b>При отсутствии технических возможностей</b>
9.00 - 9.10	Утренняя переключка	Онлайн подключение через Скайп или ZOOM	Переключка в групповых чатах (через мессенджер)	Переключка по телефону (звонок или смс)
9.10-9.30	Зарядка	На платформе ZOOM	Перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4">https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4</a>	Выполните комплекс упражнений №1
9.30 - 9.40	Дайджест - новости	Онлайн подключение через Скайп или ZOOM	Изучите информацию, размещенную в сообществах	Прослушайте голосовое сообщение в групповых чатах (через мессенджер)
9.40-10.20	Завтрак			
10.20 – 11.00	Свободное время			
11.00-11.40	<u>Тренировочное занятие:</u> тренировка техники дома - координация с мячом	Подключитесь к конференции на платформе ZOOM за 5 минут до начала тренировки		Изучите размещенную в группах информацию
11.50-12.30		Перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8">https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8</a>		
12.30 – 13.00	Свободное время			
13.00 – 14.00	Обед			
14.00 – 16.00	<u>Воспитательное мероприятие смены:</u> Итоги акции «Свеча Памяти»	Подведение итогов акции. Выслать фото для дальнейшего размещения в группе.		
в течение дня	<u>Досуговое мероприятие сообщества:</u> Страны, флаги мира и их столицы	Перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DR7mun6XPfE">https://www.youtube.com/watch?v=DR7mun6XPfE</a>		
<b>Группа Новичок «Футбол» (тренер - преподаватель Сергиенко Н.Н.)</b>				
<b>Время</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Онлайн подключения</b>	<b>С использованием ЭОР</b>	<b>При отсутствии технических возможностей</b>
9.00 - 9.10	Утренняя переключка	Онлайн подключение через	Переключка в групповых чатах (через	Переключка по телефону

		Скайп или ZOOM	мессенджер)	(звонок или смс)
9.10-9.30	Зарядка	На платформе ZOOM	Перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4">https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4</a>	Выполните комплекс упражнений №1
9.30 - 9.40	Дайджест - новости	Онлайн подключение через Скайп или ZOOM	Изучите информацию, размещенную в сообществах	Прослушайте голосовое сообщение в групповых чатах (через мессенджер)
9.40-10.20	Завтрак			
10.20 – 11.00	Свободное время			
11.00-11.40	Тренировочное занятие: тренировка техники дома - координация с мячом	Перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8">https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8</a>		Изучите размещенную в группах информацию
11.50-12.30		Подключитесь к конференции на платформе ZOOM за 5 минут до начала тренировки		
12.30 – 13.00	Свободное время			
13.00 – 14.00	Обед			
14.00 – 16.00	<u>Воспитательное мероприятие смены: Итоги акции «Свеча Памяти»</u>	Подведение итогов акции. Выслать фото для дальнейшего размещения в группе.		
в течение дня	<u>Досуговое мероприятие сообщества: Страны, флаги мира и их столицы</u>	Перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DR7mun6XPfE">https://www.youtube.com/watch?v=DR7mun6XPfE</a>		

**Ежедневное РАСПИСАНИЕ  
тренировочных занятий «Онлайн Лето2020»  
на 23.06.2020г.**

<b>Группа Профи «Футбол» (тренер - преподаватель Сергиенко Н.Н.)</b>				
<b>Время</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Онлайн подключения</b>	<b>С использованием ЭОР</b>	<b>При отсутствии технических возможностей</b>
9.00 - 9.10	Утренняя переключка	Онлайн подключение через Скайп или ZOOM	Переключка в групповых чатах (через мессенджер)	Переключка по телефону (звонок или смс)
9.10-9.30	Зарядка	На платформе ZOOM	Перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=C84BaG">https://www.youtube.com/watch?v=C84BaG</a>	Выполните комплекс упражнений №1

			<a href="#">hn3Q4</a>	
9.30 - 9.40	Дайджест - новости	Онлайн подключение через Скайп или ZOOM	Изучите информацию, размещенную в сообществах	Прослушайте голосовое сообщение в групповых чатах (через мессенджер)
9.40-10.20	Завтрак			
10.20 – 11.00	Свободное время			
11.00-11.40	<u>Тренировочное занятие:</u> Тренировка остановки летящего мяча: бедром, подъемом, внутренней стороной стопы	Подключитесь к конференции на платформе ZOOM за 5 минут до начала тренировки	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SJjeHk8qHWQ">https://www.youtube.com/watch?v=SJjeHk8qHWQ</a>	Изучите размещенную в группах информацию
11.50-12.30		Перейдите по ссылке:		
12.30 – 13.00	Свободное время			
13.00 – 14.00	Обед			
14.00 – 16.00	<u>Досуговое мероприятие сообщества:</u> Просмотр фильма «Со дна вершин»	Перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lw-x7Jbo6dQ&amp;t=109s">https://www.youtube.com/watch?v=lw-x7Jbo6dQ&amp;t=109s</a>		
в течение дня	<u>Воспитательное мероприятие смены:</u> Акция «Спортсмены - Олимпийцы - Участники ВОВ»	Пришлите фото с краткой биографией в группу «Футбол»		
<b>Группа Новичок «Футбол» (тренер - преподаватель Сергиенко Н.Н.)</b>				
<b>Время</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Онлайн подключения</b>	<b>С использованием ЭОР</b>	<b>При отсутствии технических возможностей</b>
9.00 - 9.10	Утренняя переключка	Онлайн подключение через Скайп или ZOOM	Переключка в групповых чатах (через мессенджер)	Переключка по телефону (звонок или смс)
9.10-9.30	Зарядка	На платформе ZOOM	Перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4">https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4</a>	Выполните комплекс упражнений №1
9.30 - 9.40	Дайджест - новости	Онлайн подключение через Скайп или ZOOM	Изучите информацию, размещенную в сообществах	Прослушайте голосовое сообщение в групповых чатах (через мессенджер)
9.40-10.20	Завтрак			
10.20 – 11.00	Свободное время			
11.00-11.40	<u>Тренировочное занятие:</u> Тренировка остановки летящего мяча: бедром, подъемом, внутренней	Перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SJjeHk8qHWQ">https://www.youtube.com/watch?v=SJjeHk8qHWQ</a>		Изучите размещенную в группах информацию
11.50-12.30		Подключитесь к конференции на платформе ZOOM за 5 минут до начала тренировки		

	стороной стопы	
12.30 – 13.00	Свободное время	
13.00 – 14.00	Обед	
14.00 – 16.00	<u>Досуговое мероприятие сообщества: Просмотр фильма «Со дна вершин»</u>	Перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lw-x7Jbo6dQ&amp;t=109s">https://www.youtube.com/watch?v=lw-x7Jbo6dQ&amp;t=109s</a>
в течение дня	<u>Воспитательное мероприятие смены: Акция «Спортсмены - Олимпийцы - Участники ВОВ»</u>	Пришлите фото с краткой биографией в группу «Футбол»

**Ежедневное РАСПИСАНИЕ  
тренировочных занятий «Онлайн Лето2020»  
на 25.06.2020г.**

<b>Группа Профи «Футбол» (тренер - преподаватель Сергиенко Н.Н.)</b>				
<b>Время</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Онлайн подключения</b>	<b>С использованием ЭОР</b>	<b>При отсутствии технических возможностей</b>
9.00 - 9.10	Утренняя переключка	Онлайн подключение через Скайп или ZOOM	Переключка в групповых чатах (через мессенджер)	Переключка по телефону (звонок или смс)
9.10-9.30	Зарядка	На платформе ZOOM	Перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4">https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4</a>	Выполните комплекс упражнений №1
9.30 - 9.40	Дайджест - новости	Онлайн подключение через Скайп или ZOOM	Изучите информацию, размещенную в сообществах	Прослушайте голосовое сообщение в групповых чатах (через мессенджер)
9.40-10.20	Завтрак			
10.20 – 11.00	Свободное время			
11.00-11.40	Тренировочное занятие: Упражнения на скорость, быстроту ног и прыжок	Перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jMz1kK8e1a4">https://www.youtube.com/watch?v=jMz1kK8e1a4</a>		Изучите размещенную в группах информацию
11.50-12.30		Подключитесь к конференции на платформе ZOOM за 5 минут до начала тренировки		
12.30 – 13.00	Свободное время			
13.00 – 14.00	Обед			
14.00 – 16.00	<u>Досуговое мероприятие сообщества: Музеи</u>	Перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9Q7Q4XIO0AU">https://www.youtube.com/watch?v=9Q7Q4XIO0AU</a>		

	России. Третьяковская галерея			
в течение дня	<u>Воспитательное мероприятие смены:</u> Интерактивные экскурсии «Панорама Победы»	Перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TuNDF6jqst4">https://www.youtube.com/watch?v=TuNDF6jqst4</a>		
<b>Группа Новичок «Футбол» (тренер - преподаватель Сергиенко Н.Н.)</b>				
Время	Мероприятие	Онлайн подключения	С использованием ЭОР	При отсутствии технических возможностей
9.00 - 9.10	Утренняя переключка	Онлайн подключение через Скайп или ZOOM	Переключка в групповых чатах (через мессенджер)	Переключка по телефону (звонок или смс)
9.10-9.30	Зарядка	На платформе ZOOM	Перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4">https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4</a>	Выполните комплекс упражнений №1
9.30 - 9.40	Дайджест - новости	Онлайн подключение через Скайп или ZOOM	Изучите информацию, размещенную в сообществах	Прослушайте голосовое сообщение в групповых чатах (через мессенджер)
9.40-10.20	Завтрак			
10.20 – 11.00	Свободное время			
11.00-11.40	<u>Тренировочное занятие:</u> Упражнения на скорость, быстроту ног и прыжок	Подключитесь к конференции на платформе ZOOM за 5 минут до начала тренировки	Перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jMz1kK8e1a4">https://www.youtube.com/watch?v=jMz1kK8e1a4</a>	Изучите размещенную в группах информацию
11.50-12.30				
12.30 – 13.00	Свободное время			
13.00 – 14.00	Обед			
14.00 – 16.00	<u>Досуговое мероприятие сообщества:</u> Музеи России. Третьяковская галерея	Перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9Q7Q4XIO0AU">https://www.youtube.com/watch?v=9Q7Q4XIO0AU</a>		
в течение дня	<u>Воспитательное мероприятие смены:</u> Интерактивные экскурсии «Панорама Победы»	Перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TuNDF6jqst4">https://www.youtube.com/watch?v=TuNDF6jqst4</a>		

**Ежедневное РАСПИСАНИЕ  
тренировочных занятий «Онлайн Лето2020»  
на 26.06.2020г.**

<b>Группа Профи «Футбол» (тренер - преподаватель Сергиенко Н.Н.)</b>				
Время	Мероприятие	Онлайн подключения	С использованием ЭОР	При отсутствии технических возможностей
9.00 - 9.10	Утренняя переключка	Онлайн подключение через Скайп или ZOOM	Переключка в групповых чатах (через мессенджер)	Переключка по телефону (звонок или смс)
9.10-9.30	Зарядка	На платформе ZOOM	Перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4">https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4</a>	Выполните комплекс упражнений №1
9.30 - 9.40	Дайджест - новости	Онлайн подключение через Скайп или ZOOM	Изучите информацию, размещенную в сообществах	Прослушайте голосовое сообщение в групповых чатах (через мессенджер)
9.40-10.20	Завтрак			
10.20 – 11.00	Свободное время			
11.00-11.40	<u>Тренировочное занятие:</u> Выносливость дома.	Подключитесь к конференции на платформе ZOOM за 5 минут до начала тренировки	Перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=16s3Rv9yR1w">https://www.youtube.com/watch?v=16s3Rv9yR1w</a>	Изучите размещенную в группах информацию
11.50-12.30	Тренируем «дыхалку» футболиста			
12.30 – 13.00	Свободное время			
13.00 – 14.00	Обед			
14.00 – 16.00	<u>Воспитательное мероприятие смены:</u> Старт акции «Спорт против наркотиков»	Нарисуйте плакат, отражающий ваше негативное отношение к наркотикам. Пришлите фото плаката в группу «Футбол»		
в течение дня	<u>Досуговое мероприятие сообщества:</u> Что означают Олимпийские кольца	Перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=C8m1iIVyjuM&amp;t=49s">https://www.youtube.com/watch?v=C8m1iIVyjuM&amp;t=49s</a>		
<b>Группа Новичок «Футбол» (тренер - преподаватель Сергиенко Н.Н.)</b>				
Время	Мероприятие	Онлайн подключения	С использованием ЭОР	При отсутствии технических возможностей
9.00 - 9.10	Утренняя переключка	Онлайн подключение	Переключка в групповых чатах (через	Переключка по телефону

		через Скайп или ZOOM	мессенджер)	(звонок или смс)
9.10-9.30	Зарядка	На платформе ZOOM	Перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4">https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4</a>	Выполните комплекс упражнений №1
9.30 - 9.40	Дайджест - новости	Онлайн подключение через Скайп или ZOOM	Изучите информацию, размещенную в сообществах	Прослушайте голосовое сообщение в групповых чатах (через мессенджер)
9.40-10.20	Завтрак			
10.20 – 11.00	Свободное время			
11.00-11.40	<u>Тренировочное занятие:</u> Выносливость дома.	Перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=16s3Rv9yR1w">https://www.youtube.com/watch?v=16s3Rv9yR1w</a>		Изучите размещенную в группах информацию
11.50-12.30	Тренируем «дыхалку» футболиста	Подключитесь к конференции на платформе ZOOM за 5 минут до начала тренировки		
12.30 – 13.00	Свободное время			
13.00 – 14.00	Обед			
14.00 – 16.00	<u>Воспитательное мероприятие смены:</u> Старт акции «Спорт против наркотиков»	Нарисуйте плакат, отражающий ваше негативное отношение к наркотикам. Пришлите фото плаката в группу «Футбол»		
в течение дня	<u>Досуговое мероприятие сообщества:</u> Что означают Олимпийские кольца	Перейдите по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=C8m1iIVyjuM&amp;t=49s">https://www.youtube.com/watch?v=C8m1iIVyjuM&amp;t=49s</a>		