

**Расписание дистанционных занятий с 16 по 22 ноября 2020г**

**ДЮСШ ГБОУ СОШ №1 г. Нефтегорска**

**Расписание занятий группы «Плавание» и «ОФП»**

**Тренер-преподаватель Щербакова И. Ю.**

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
17.11.2020	140	16:00-16.30	Сухое плавание. Растяжка ног на каждый день. Тренировка в реальном времени №2	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях <a href="https://youtu.be/eSBMUxiyE0Y">https://youtu.be/eSBMUxiyE0Y</a>	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Плавание»
19.11.2020	140	16:00-16.30	Какие стили плавания бывают - кроль, брасс, баттерфляй, спина? Что такое комплексное плавание	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях <a href="https://youtu.be/0bxli-IvJlc">https://youtu.be/0bxli-IvJlc</a>	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Плавание»

**Расписание занятий группы «Плавание»**

**Тренер-преподаватель Хуснетдинов Р. Т.**

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
16.11.2020	СОГ 1 СОГ 2	19.00-19.30	ОРУ и имитационные упражнения на суше для изучения техники работы рук кролем, работа рук брасом	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
17.11.2020	СОГ 1 СОГ 2	19.00-19.30	ОРУ и имитационные упражнения на суше для изучения техники работы рук кролем, работа рук брасом	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
18.11.2020	СОГ 1 СОГ 2 СОГ 3	19.00-19.30	ОРУ и имитационные упражнения на суше для изучения техники работы рук кролем, работа рук брасом	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено

19.11.2020	СОГ 1 СОГ 2 СОГ 3	19.00-19.30	ОРУ и имитационные упражнения на суше для изучения техники работы рук кролем, работа рук брасом	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
21.11.2020	СОГ 3	15.00-15.30	ОРУ и имитационные упражнения на суше для изучения техники работы рук кролем, работа рук брасом	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
22.11.2020	СОГ 3	15.00-15.30	ОРУ и имитационные упражнения на суше для изучения техники работы рук кролем, работа рук брасом	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено

### Расписание занятий группы «Кадеты»

Тренер-преподаватель Хуснетдинов Р. Т.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
16.11.2020	9 к кл	11.30-12.00	Стрельба из пневматической винтовки стоя	Онлайн занятие	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mVGB5PodC0">https://www.youtube.com/watch?v=mVGB5PodC0</a> видеоконференцсвязь в Вайбер	Просмотреть видеоурок, выполнить упражнения на выбор прислать в вайбер
	6 к кл	11.30-12.00	Стрельба из пневматической винтовки стоя	Онлайн занятие	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mVGB5PodC0">https://www.youtube.com/watch?v=mVGB5PodC0</a> видеоконференцсвязь в Вайбер	Просмотреть видеоурок, выполнить упражнения на выбор прислать в вайбер
17.11.2020	9 к кл	11.30-12.00	Стрельба из пневматической винтовки стоя	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Не предусмотрено
	6 к кл	11.30-12.00	Стрельба из пневматической винтовки стоя	Онлайн занятие	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mVGB5PodC0">https://www.youtube.com/watch?v=mVGB5PodC0</a> видеоконференцсвязь в Вайбер	Просмотреть видеоурок, выполнить упражнения на выбор прислать в вайбер
18.11.2020	9 к кл	11.30-12.00	Стрельба из пневматической винтовки стоя	Онлайн занятие	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mVGB5PodC0">https://www.youtube.com/watch?v=mVGB5PodC0</a> видеоконференцсвязь в Вайбер	Просмотреть видеоурок, выполнить упражнения на выбор прислать в вайбер
	6 к кл	11.30-12.00	Стрельба из пневматической винтовки стоя	Онлайн занятие	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mVGB5PodC0">https://www.youtube.com/watch?v=mVGB5PodC0</a> видеоконференцсвязь в Вайбер	Просмотреть видеоурок, выполнить упражнения на выбор прислать в вайбер

				занятие		
19.11.2020	9 к кл	11.30-12.00	Стрельба из пневматической винтовки стоя	Онлайн занятие	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mVGB5PodC0">https://www.youtube.com/watch?v=mVGB5PodC0</a> видеоконференцсвязь в Вайбер	Просмотреть видеоурок, выполнить упражнения на выбор прислать в вайбер
	6 к кл	11.30-12.00	Стрельба из пневматической винтовки стоя	Онлайн занятие	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mVGB5PodC0">https://www.youtube.com/watch?v=mVGB5PodC0</a> видеоконференцсвязь в Вайбер	Просмотреть видеоурок, выполнить упражнения на выбор прислать в вайбер

### Расписание занятий группы «Плавание»

Тренер-преподаватель Дейс М. В.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
17.11.20	СОГ 119	15:50-16:20	Сухое плавание. Почему задыхаюсь при кроле на груди.	Онлайн занятие	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Dd-dOnTD1-o">https://www.youtube.com/watch?v=Dd-dOnTD1-o</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jMnLjaa_CAo">https://www.youtube.com/watch?v=jMnLjaa_CAo</a> Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «плавание Мария и junior»
19.11.20	СОГ 119	16:10-16:40	Сухое плавание. Дыхание при плавании кроля на груди	Онлайн занятие	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Dd-dOnTD1-o">https://www.youtube.com/watch?v=Dd-dOnTD1-o</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DlhgoV-6IZM">https://www.youtube.com/watch?v=DlhgoV-6IZM</a> Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	фото и видео с выполнением заданий отправляем в вайбер группа «плавание Мария и junior»

### Расписание занятий группы «Настольный теннис»

Тренер-преподаватель Уколов А. Е.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид Деятельности	Ресурс	Домашнее задание
17.11.2020	81	17:00-17:30	«Совершенствование техники наката(справа)»	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Фото и видео с выполнением задания отправляем по Viber

					<a href="https://us04web.zoom.us/j/75393826460?pwd=U2k4ZGo1RUgxWjZ0YXdqTHFGdWwwQT09">https://us04web.zoom.us/j/75393826460?pwd=U2k4ZGo1RUgxWjZ0YXdqTHFGdWwwQT09</a>	тренеру-преподавателю
17.11.2020	82	18:00-18:30	«Совершенствование имитации перемещений у стола в настольном теннисе»	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях <a href="https://us04web.zoom.us/j/73054110901?pwd=ZERRcDhveVptcnllQmtGU2tzZlVhZz09">https://us04web.zoom.us/j/73054110901?pwd=ZERRcDhveVptcnllQmtGU2tzZlVhZz09</a>	Фото и видео с выполнением задания отправляем по Viber тренеру-преподавателю
19.11.2020	81	17:00-17:30	«Совершенствование техники наката(слева)»	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях <a href="https://us04web.zoom.us/j/78449363300?pwd=bVFNOUtdys2OTJmTEZ4MlVjdE9ldz09">https://us04web.zoom.us/j/78449363300?pwd=bVFNOUtdys2OTJmTEZ4MlVjdE9ldz09</a>	Фото и видео с выполнением задания отправляем по Viber тренеру-преподавателю
19.11.2020	82	18:00-18:30	«Совершенствование имитации ударов в настольном теннисе»	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях <a href="https://us04web.zoom.us/j/71014076249?pwd=T1ZlbVdOd0x5YWlZNG44SDNmeldaZz09">https://us04web.zoom.us/j/71014076249?pwd=T1ZlbVdOd0x5YWlZNG44SDNmeldaZz09</a>	Фото и видео с выполнением задания отправляем по Viber тренеру-преподавателю

### Расписание занятий группы «Легкая атлетика»

Тренер-преподаватель Уколов А. Е.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
16.11.2020	15	17:00-17:30	«Изучение техники работы рук при беге на короткие дистанции»	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях <a href="https://us04web.zoom.us/j/72188759571?pwd=N3R5YWhxUTBJcTJhcjBJeHdqSVlLQT09">https://us04web.zoom.us/j/72188759571?pwd=N3R5YWhxUTBJcTJhcjBJeHdqSVlLQT09</a>	Фото и видео с выполнением задания отправляем по Viber тренеру-преподавателю
18.11.2020	15	16:45-17:15	«Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции»	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях <a href="https://us04web.zoom.us/j/74859396318?pwd=bTlTSTdqbzE3aUJyWEhSNjJQeDczdz09">https://us04web.zoom.us/j/74859396318?pwd=bTlTSTdqbzE3aUJyWEhSNjJQeDczdz09</a>	Фото и видео с выполнением задания отправляем по Viber тренеру-преподавателю

20.11. 2020	15	17:15- 17:45	«Изучение стартового разгона спринтера»	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях <a href="https://us04web.zoom.us/j/77960962510?pwd=OFNQcVpuR3I2TXJldVUyN0xmNlFUZz09">https://us04web.zoom.us/j/77960962510?pwd=OFNQcVpuR3I2TXJldVUyN0xmNlFUZz09</a>	Фото и видео с выполнением задания отправляем по Viber тренеру-преподавателю
----------------	----	-----------------	---	----------------	--	--

**Расписание занятий группы «Волейбол»**

**Тренер-преподаватель Мальцев П. С.**



				доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях		
21.11.2020	101 - ГТО	11.30-12.00	Как правильно выполнять прыжок в длину с места.	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://yandex.ru/video/preview?text=как%20правильно%20выполнить%20прыжок%20в%20длину%20с%20места&amp;path=wizard&amp;parent-regid=1605187730346593-1669795087058695669300275-production-app-host-sas-web-yp-147&amp;wiz_type=vital&amp;filmId=1868165660047466908">https://yandex.ru/video/preview?text=как%20правильно%20выполнить%20прыжок%20в%20длину%20с%20места&amp;path=wizard&amp;parent-regid=1605187730346593-1669795087058695669300275-production-app-host-sas-web-yp-147&amp;wiz_type=vital&amp;filmId=1868165660047466908</a>	Фото и видео с выполнением задания отправляем в приложение Вконтакте«ОФП»

#### Расписание занятий группы «Футбол»

Тренер-преподаватель Глухов Е. Н.

16.11.2020	31	17.00-17.30	<b>Онлайн занятие</b> Прием летящего мяча на игрока грудью. Удар с лету серединой подъема.	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Использование интернет ресурса <a href="https://us04web.zoom.us/j/79393362478?pwd=T21GU3RGUnNZeisWDYrWEJQdm0xQT09">https://us04web.zoom.us/j/79393362478?pwd=T21GU3RGUnNZeisWDYrWEJQdm0xQT09</a>	Не предусмотрено
18.11.2020	36	17.00-17.30	<b>Онлайн занятие</b> Совершенствование ведение мяча внутренней частью подъема. Совершенствование удара пяткой по мячу.	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Использование интернет ресурса: <a href="https://us04web.zoom.us/j/72142726609?pwd=WVp5WHVJYyt4c2JiZDBZTkJheGIvdz09">https://us04web.zoom.us/j/72142726609?pwd=WVp5WHVJYyt4c2JiZDBZTkJheGIvdz09</a>	Не предусмотрено

	31	18.15-18.45	<b>Онлайн занятие</b> Спортивные игра. Эстафеты.	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Использование интернет ресурса <a href="https://us04web.zoom.us/j/77823430883?pwd=U2pzWC9QZ1hvbnhUTVnTUpxYW5XQT09">https://us04web.zoom.us/j/77823430883?pwd=U2pzWC9QZ1hvbnhUTVnTUpxYW5XQT09</a>	Не предусмотрено
20.11.2020	36	15.30-16.00	<b>Онлайн занятие</b> Удар-бросок стопой. Ведение мяча внутренней стороной стопы.	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Использование интернет ресурса: <a href="https://us04web.zoom.us/j/71018921017?pwd=NGxKWFNGSEJST3YvWjNiSGozREoydz09">https://us04web.zoom.us/j/71018921017?pwd=NGxKWFNGSEJST3YvWjNiSGozREoydz09</a>	Не предусмотрено
	31	17.00-17.30	Техника безопасности. Закрепление приема летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лету серединой подъема.	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Использование интернет ресурса <a href="https://us04web.zoom.us/j/71759947616?pwd=dS91aE5uaFhDZCtSMUpMdkx1L1VLUT09">https://us04web.zoom.us/j/71759947616?pwd=dS91aE5uaFhDZCtSMUpMdkx1L1VLUT09</a>	Не предусмотрено

#### Расписание занятий группы «Легкая атлетика»

Тренер-преподаватель Феоктистова М. Г.

дата	группа	время	Тема занятий	Вид деятельности	ресурс	Домашнее задание
16.11.2020	гр№9	16-30-17-00	Стартовые ускорения по команде, из положения сидя, лежа, стоя спиной к направлению бега	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://us04web.zoom.us/j/77134793226?pwd=N2gxVkJkNoTWd1Y3ZmOE8ya3NxRHUyZz09">https://us04web.zoom.us/j/77134793226?pwd=N2gxVkJkNoTWd1Y3ZmOE8ya3NxRHUyZz09</a>	
16.11.2020	гр№8	17-30-18-00	Сущность спортивной тренировки	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://us04web.zoom.us/j/74740704855?pwd=cXhSZXFkVU9PRllGVXlzU2Y2ZXNOOT09">https://us04web.zoom.us/j/74740704855?pwd=cXhSZXFkVU9PRllGVXlzU2Y2ZXNOOT09</a>	
18.11.2020	гр№10	17-30-18-00	Основные виды подготовки юного спортсмена.	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://us04web.zoom.us/j/71290693744?pwd=V0ZueHh4U1JLTDloSjNlSFY1aGJnUT09">https://us04web.zoom.us/j/71290693744?pwd=V0ZueHh4U1JLTDloSjNlSFY1aGJnUT09</a>	



19.11.2020	гр№9	16-00-16-30	ОФП в тренажерном зале	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://us04web.zoom.us/j/72523205831?pwd=eFRHR1Z1NElrUWRpWDVQUjY5L2xTQT09">https://us04web.zoom.us/j/72523205831?pwd=eFRHR1Z1NElrUWRpWDVQUjY5L2xTQT09</a>	
20.11.2020	гр№10	16-00-16-30	ОФП в тренажерном зале	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://us04web.zoom.us/j/75854469035?pwd=Q0ordkNKNVR2eEVTedoV0h5OThtdz09">https://us04web.zoom.us/j/75854469035?pwd=Q0ordkNKNVR2eEVTedoV0h5OThtdz09</a>	
22.11.2020	гр№8	15-30-16-00	Стартовые ускорения по команде, из положения сидя, лежа, стоя спиной к направлению бега.	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://us04web.zoom.us/j/74566264940?pwd=TTZta0FBdmlFN1FZc1J5OXFVR1pNZz09">https://us04web.zoom.us/j/74566264940?pwd=TTZta0FBdmlFN1FZc1J5OXFVR1pNZz09</a>	

#### Расписание занятий группы «Спортивное ориентирование»

Тренер-преподаватель Букетова Л. Л.

дата	группа	время	Тема занятия	Вид деятельности	ресурс	Домашнее задание
17.11.2020	106	17.30-18.00	Чтение карты Развитие общей выносливости, силы	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://youtu.be/HDyJB2a-LuQ">https://youtu.be/HDyJB2a-LuQ</a> <a href="https://youtu.be/qD4Ky2PknJk">https://youtu.be/qD4Ky2PknJk</a>	Фото и видео с выполнением задания отправляем группа «ВК» whatsapp
19.11.2020	106	17.30-18.00	Условные знаки спортивных карт Комплекс упражнений на равновесия	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://youtu.be/XaxfDi7FJUhttps://youtu.be/VCuEyt6SbCo">https://youtu.be/XaxfDi7FJUhttps://youtu.be/VCuEyt6SbCo</a>	Фото и видео с выполнением задания отправляем группа «ВК» whatsapp

**Расписание занятий группы «Лыжные гонки»****Тренер-преподаватель Букетова Л. Л.**

дата	группа	время	Тема занятия	Вид деятельности	ресурс	Домашнее задание
16.11.2020	122	17.30-18.00	Поводящие технические упражнения для классических ходов. Комплекс упражнений на развитие быстроты	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://youtu.be/v3bKs1h5I4I">https://youtu.be/v3bKs1h5I4I</a> <a href="https://youtu.be/Tllw12WfsvA">https://youtu.be/Tllw12WfsvA</a>	Фото и видео с выполнением задания отправляем группа «ВК» whatsapp
20.11.2020	122	17.30-18.00	Поводящие технические упражнения для коньковых ходов. Развитие общей выносливости, силы.	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://youtu.be/T8McY8mWAX4">https://youtu.be/T8McY8mWAX4</a> <a href="http://www.youtube.com/watch?v=KDcUDz88bDc">http://www.youtube.com/watch?v=KDcUDz88bDc</a>	Фото и видео с выполнением задания отправляем группа «ВК» whatsapp

**Расписание занятий группы «Легкая атлетика»****Тренер-преподаватель Букетова Л. Л.**

дата	группа	время	Тема занятия	Вид деятельности	ресурс	Домашнее задание
16.11.2020	7	16.00-16.30	Комплекс упражнений на развитие быстроты	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DLnvblonGcI">https://www.youtube.com/watch?v=DLnvblonGcI</a>	Фото и видео с выполнением задания отправляем группа «ВК» whatsapp
18.11.2020	7	16.00-16.30	Развитие общей выносливости, силы Специальные беговые упражнения	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=KDcUDz88bDc">http://www.youtube.com/watch?v=KDcUDz88bDc</a> <a href="https://youtu.be/R34ioijbeXU">https://youtu.be/R34ioijbeXU</a>	Фото и видео с выполнением задания отправляем группа «ВК» whatsapp
20.11.2020	7	16.00-16.30	Развитие гибкости стоя, сидя	Онлайн занятие на	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=Q6A8DxRCoTg">http://www.youtube.com/watch?v=Q6A8DxRCoTg</a>	Фото и видео с выполнением задания

				платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях		отправляем группа «ВК» whatsapp
17.11.2020	121	16.00- 16.30	Развитие координации движения Специальные беговые упражнения	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DLnvblonGcI">https://www.youtube.com/watch?v=DLnvblonGcI</a> <a href="https://youtu.be/R34ioijbeXU">https://youtu.be/R34ioijbeXU</a>	Фото и видео с выполнением задания отправляем группа «ВК» whatsapp
19.11.2020	121	16.00- 16.30	Развитие общей выносливости, силы	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=KDcUDz88bDc">http://www.youtube.com/watch?v=KDcUDz88bDc</a>	Фото и видео с выполнением задания отправляем группа «ВК» whatsapp

### Расписание занятий группы «Баскетбол»

Тренер-преподаватель Сорокина И. Е.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид Деятельности	Ресурс	Домашнее задание
17.11.2020	№ 72	14:30- 15:00	ОФП.	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://youtu.be/Nh98By0LbQ">https://youtu.be/Nh98By0LbQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=80vH-mOILYk">https://www.youtube.com/watch?v=80vH-mOILYk</a>	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»
19.11.2020	№72	14:30- 15:00	1. Повторение правил. 2. Имитационные упражнения для отработки броска.	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=f8OADiMeZBw">https://www.youtube.com/watch?v=f8OADiMeZBw</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3V1fNOx_218">https://www.youtube.com/watch?v=3V1fNOx_218</a>	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»

				высланы в личных сообщениях		
20.11.2020	№76	13:00-13:30	ОФП.	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q">https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=80vH-mOILYk">https://www.youtube.com/watch?v=80vH-mOILYk</a>	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»
	№72	15:30-16:00	1.Повторение правил. 2. Имитационные упражнения для отработки броска.	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=f8OADiMeZBw">https://www.youtube.com/watch?v=f8OADiMeZBw</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3VIfNOx_218">https://www.youtube.com/watch?v=3VIfNOx_218</a>	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»
21.11.2020	№76	14:30-15:00	1.Повторение правил. 2. Имитационные упражнения для отработки броска.	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=f8OADiMeZBw">https://www.youtube.com/watch?v=f8OADiMeZBw</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3VIfNOx_218">https://www.youtube.com/watch?v=3VIfNOx_218</a>	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»

### Расписание занятий группы «Баскетбол»

Тренер-преподаватель Акопов С. С.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид Деятельности	Ресурс	Домашнее задание
16.11.2020	№25	16:00-16.30	ОФП.	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q">https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=80vH-mOILYk">https://www.youtube.com/watch?v=80vH-mOILYk</a>	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»
	№26	17:00-17:30	Кардио -тренировка	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5933919924429257417&amp;reqid=1591810190686797-1752851121123214073500125-vla1-0852&amp;suggest_reqid=83288820215220708520209555053231">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5933919924429257417&amp;reqid=1591810190686797-1752851121123214073500125-vla1-0852&amp;suggest_reqid=83288820215220708520209555053231</a>	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»

					<a href="#">4&amp;text=%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%BE%D1%86%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F+%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D1%83%D0%B9%D1%81%D1%8F+%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0</a>	
	№27	18:00-18.30	1.Повторение правил. 2. Имитационные упражнения для отработки броска.	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=f8OADiMeZBw">https://www.youtube.com/watch?v=f8OADiMeZBw</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3V1fNOx_218">https://www.youtube.com/watch?v=3V1fNOx_218</a>	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»
18.11.2020	№25	16:00-16:30	1.Повторение правил. 2. Имитационные упражнения для отработки броска.	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=f8OADiMeZBw">https://www.youtube.com/watch?v=f8OADiMeZBw</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3V1fNOx_218">https://www.youtube.com/watch?v=3V1fNOx_218</a>	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»
	№26	18:00-18.30	ОФП.	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q">https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=80vH-mOILYk">https://www.youtube.com/watch?v=80vH-mOILYk</a>	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»
	№27	18:00-18.30	Кардио -тренировка	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5933919924429257417&amp;reqid=1591810190686797-1752851121123214073500125">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5933919924429257417&amp;reqid=1591810190686797-1752851121123214073500125</a>	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»

				сообщениях	<a href="#">-v1a1-0852&amp;suggest_reqid=832888202152207085202095550532314&amp;text=%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%BE%D1%86%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F+%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D1%83%D0%B9%D1%81%D1%8F+%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0</a>	
20.11 2020	№25	16:00- 16:30	Упражнения для персональной защиты	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wYoiqbmqmS4">https://www.youtube.com/watch?v=wYoiqbmqmS4</a>	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»
	№ 26	17:00- 17:30	Упражнения для персональной защиты	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wYoiqbmqmS4">https://www.youtube.com/watch?v=wYoiqbmqmS4</a>	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»
	№ 27	17:45- 18.15	ОФП.	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q">https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=80vH-mOILYk">https://www.youtube.com/watch?v=80vH-mOILYk</a>	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»

Расписание занятий групп «Легкая атлетика», «Лыжные гонки», «Спортивное ориентирование»

Тренер-преподаватель Чемоданов Ю. А.

Дата	№ группы	Время	Тема занятия	Вид деятельности	ресурс	Самостоятельное выполнение задания
16.11. 2020г.	№19	16.00- 16.30	«Развитие скоростно- силовых качеств»	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40">https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40</a>	1.Медленный бег 2.Разминка, упр-ния на гибкость. 3.Ускорения 5х30м, 5х60м, 3х100м. 4Упр-ния на силу: пресс 2х20 раз, спина 2х20 раз, прыжки с места 10 раз, прыжки из глубокого приседа 2х10раз, отжимание от пола 2х15 раз
	№108	18.30- 19.00	«Общефизическая подготовка»	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40">https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40</a>	1 Медленный бег 2.Разминка, растяжки, шпагаты. 3 Бег на средние и длинные дистанции (400м, 600м, 1000м) 4.Общеразвивающие упр-ния (приседания, отжимания, пресс, спина, метание набивного мяча)
17.11 2020г.	№126	17.00- 17.30	«Развитие гибкости».	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40">https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40</a>	Комплекс упражнений для развития гибкости
17.11. 2020	№125	18.30- 19.00	«Развитие скоростно- силовых качеств»	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40">https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40</a>	1.Медленный бег 2.Разминка, упр-ния на гибкость. 3.Ускорения 5х30м, 5х60м, 3х100м. 4Упр-ния на силу: пресс 2х20 раз, спина 2х20 раз, прыжки с места 10 раз, прыжки из глубокого приседа 2х10раз, отжимание от пола 2х15 раз
18.11. 2020	№125	18.30- 19.00	«Развитие гибкости».	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40">https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40</a>	Комплекс упражнений для развития гибкости

				будут высланы в личных сообщениях		
18.11.2020г.	№108	16.00-16.30	«Развитие скоростной выносливости»	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40">https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40</a>	Переменный бег-20мин(5мин медленный бег -1мин быстрый бег). Разминка, упр-ния на гибкость. Беговые упр-ния. Упр-я на силу: пресс 2x20 раз, спина 2x20 раз, прыжки с места 10 раз, прыжки из глубокого приседа 2x10раз, отжимание от пола 2x15 раз, метание набивного мяча.
20.11.2020г.	№125	17.00-17.30	«Развитие силы»	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40">https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40</a>	1.Разминка 2.Приседания из глубокого приседа 2x30 раз 3.Отжимание от пола 2x20 раз 4.Подтягивание на высокой (низкой) перекладине. 5.Прыжки из глубокого приседа 2x20раз. 6.Метание (толкание) набивного мяча
	№108	18.30-19.00	«Развитие скоростной выносливости»	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40">https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40</a>	Переменный бег-20мин(5мин медленный бег -1мин быстрый бег). Разминка, упр-ния на гибкость. Беговые упр-ния. Упр-ния на силу: пресс 2x20 раз, спина 2x20 раз, прыжки с места 10 раз, прыжки из глубокого приседа 2x10раз, отжимание от пола 2x15 раз, метание набивного мяча.
21.11.2020	№19	18.30-19.00	«Развитие силы»	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40">https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40</a>	1.Разминка 2.Приседания из глубокого приседа 2x30 раз 3.Отжимание от пола 2x20 раз 4.Подтягивание на высокой (низкой) перекладине. 5.Прыжки из глубокого приседа 2x20раз.



						6.Метание (толкание) набивного мяча
21.11.2020	№19	15.30-16.00	«Развитие выносливости»	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40">https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40</a>	1.Равномерный бег-30мин. 2. Разминка, упр-ния на гибкость. 3.Прыжки через скакалку 2х100раз 4 Упр-ния на силу: пресс 2х20 раз, спина 2х20 раз, прыжки с места 10 раз, прыжки из глубокого приседа 2х10раз, отжимание от пола 2х15 раз, метание набивного мяча.
22.11.2020	№126	16.30-17.00	«Общефизическая подготовка»	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40">https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40</a>	1 Медленный бег 2.Разминка, растяжки, шпагаты. 3 Бег на средние и длинные дистанции (400м, 600м, 1000м) 4.Общеразвивающие упр-ния (приседания, отжимания, пресс, спина, метание набивного мяча)
23.11.2020г.	№19	16.30-17.00	«Развитие силы»	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40">https://www.youtube.com/watch?v=OSVMz-pAk40</a>	1.Разминка 2.Приседания из глубокого приседа 2х30 раз 3.Отжимание от пола 2х20 раз 4.Подтягивание на высокой (низкой) перекладине. 5.Прыжки из глубокого приседа 2х20раз. 6.Метание (толкание) набивного мяча

### Расписание занятий группы ВПК и кадеты

Тренер-преподаватель Золотарев Д. В.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
16.11.2020	СОГ №165	14.30-15.00	Просмотреть выступления участников к Параду памяти 2020	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных	<a href="https://vk.com/cvpvppso?w=wall-59823984_1165">https://vk.com/cvpvppso?w=wall-59823984_1165</a>	Почитать другие материалы про спорт в годы ВОВ

				сообщениях		
16.11.2020	СОГ №160	16.00-16.30	Просмотреть выступления участников к Параду памяти 2020	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://vk.com/cvpvppso?w=wall-59823984_1165">https://vk.com/cvpvppso?w=wall-59823984_1165</a>	Подготовить реферат на тему «Хатынь история трагедии»
17.11.2020	СОГ №166	14.30-15.00	Просмотреть выступления участников к Параду памяти 2020	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://vk.com/cvpvppso?w=wall-59823984_1165">https://vk.com/cvpvppso?w=wall-59823984_1165</a>	Почитать другие материалы про с порт в годы ВОВ
18.11.2020	СОГ № 165	14.30-15.00	Посетить Музей-панорама «Бородинская битва	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://мультимедиа.минобороны.рф/encyclopedia/museums/borodino.htm">https://мультимедиа.минобороны.рф/encyclopedia/museums/borodino.htm</a>	Посетить онлайн экскурсию
18.11.2020	СОГ № 160	16.00-16.30	Посетить Музей-панорама «Бородинская битва	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://мультимедиа.минобороны.рф/encyclopedia/museums/borodino.htm">https://мультимедиа.минобороны.рф/encyclopedia/museums/borodino.htm</a>	Посетить онлайн экскурсию
19.11.2020	СОГ № 166	14.30-15.00	Посетить Музей-панорама «Бородинская битва	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://мультимедиа.минобороны.рф/encyclopedia/museums/borodino.htm">https://мультимедиа.минобороны.рф/encyclopedia/museums/borodino.htm</a>	Посетить виртуальный музей

**Расписание занятий группы «Волейбол»****Тренер-преподаватель Плугатрева Р. А.**

Дата	Группа	Время	Тема	Вид деятельности	Используемый ресурс	Домашнее задание
18.11. 2020г.	48	17.00- 17.30	Упражнения для укрепления мышц рук.	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Выполнить упражнения <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5iGr-Ft4yg8">https://www.youtube.com/watch?v=5iGr-Ft4yg8</a> Выполнить комплекс упражнений <a href="https://sites.google.com/view/fizkultura-doma/main/second-step/razminka/razminka2">https://sites.google.com/view/fizkultura-doma/main/second-step/razminka/razminka2</a>	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Vaiber группы «Волейбол»
19.11. 2020г.	47	14.00 - 14.30	Упражнения для укрепления мышц рук.	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	Выполнить комплекс упражнений <a href="https://sites.google.com/view/fizkultura-doma/main/second-step/razminka/razminka2">https://sites.google.com/view/fizkultura-doma/main/second-step/razminka/razminka2</a> Выполнить упражнения <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5iGr-Ft4yg8">https://www.youtube.com/watch?v=5iGr-Ft4yg8</a>	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Vaiber группы «Волейбол»

**Расписание занятий группы «Баскетбол»****Тренер-преподаватель Обух Г.Г.**

Дата	Группа	Время	Тема занятий	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
16.11	1гр	18:00- 18:30	Упражнения для отработки бросков	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях В случае отсутствия связи, в т.ч. для обучающихся находящихся на корреспондентской модели, выполнить комплекс упражнений ОРУ.	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»
17.11	2гр	18:00- 18:30	Упражнения для отработки бросков	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях В случае отсутствия связи, в т.ч. для обучающихся находящихся на корреспондентской модели, выполнить комплекс упражнений ОРУ.	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»

19.11	1гр	18:00-18:30	Упражнение для развития владением мячом	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях В случае отсутствия связи, в т.ч. для обучающихся находящихся на корреспондентской модели, выполнить комплекс упражнений ОРУ.	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»
20.11	2гр	18:00-19:30	Упражнение для развития владением мячом	Онлайн занятие	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях В случае отсутствия связи, в т.ч. для обучающихся находящихся на корреспондентской модели, выполнить комплекс упражнений ОРУ.	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Баскетбол»

### Расписание занятий группы «Волейбол»

Тренер-преподаватель Якимова Н. И.

Группа	Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
№ 45	16.11.2020	13.00-13.30	Овладение техникой передвижений и стоек.	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://vk.com/video-146278057_456239048">https://vk.com/video-146278057_456239048</a>	Прочитать и запомнить <a href="https://yandex.ru/images/search?cbir_id=2385468%2FASutX-y7p89yaju9q1_OtQ&amp;cbird=5&amp;rpt=imageview&amp;redircnt=1586145097.1">https://yandex.ru/images/search?cbir_id=2385468%2FASutX-y7p89yaju9q1_OtQ&amp;cbird=5&amp;rpt=imageview&amp;redircnt=1586145097.1</a>
	17.11.2020	13.50-14.20	Основные элементы классического волейбола. Нападающий удар.	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://youtu.be/-Gdops23Bw8?t=1">https://youtu.be/-Gdops23Bw8?t=1</a>	Выполнить задание в РЭШ. Нападающий удар. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/</a>
	18.11.2020	13.00-13.30	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости,	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://lektsii.org/10-17013.html">https://lektsii.org/10-17013.html</a>	Просмотреть и выполнить упражнение <a href="https://youtu.be/FH2j_rZjdHg">https://youtu.be/FH2j_rZjdHg</a>

			координационных			
--	--	--	-----------------	--	--	--

### Расписание занятий группы «Футбол»

Тренер – преподаватель Павлов А.В.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
17.11.2020	58	17:30-18:00	Ведение мяча с изменением скорости	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=RnNRBjnf-a-E">https://www.youtube.com/watch?v=RnNRBjnf-a-E</a>	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Футбол»
19.11.2020	58	17:30-18:00	Передачи в движении	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=G0h0GFwnAgg">https://www.youtube.com/watch?v=G0h0GFwnAgg</a>	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «Футбол»

### Расписание занятий группы «ГТО»

Тренер – преподаватель Павлов А.В.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
16.11.2020	157	16:00 – 16:30	Прыжок в длину с разбега	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=B-OwMMzGNxQ">https://www.youtube.com/watch?v=B-OwMMzGNxQ</a>	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «ГТО»
18.11.2020	157	16:00 – 16:30	Бег на короткие дистанции	Онлайн занятие на платформе Zoom. Код доступа и пароль будут высланы в личных сообщениях	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2UbeSC9IA50">https://www.youtube.com/watch?v=2UbeSC9IA50</a>	Фото и видео с выполнением задания отправляем в Viber группа «ГТО»