**12.05.2020г. Вторник**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ФИО тренера-преподавателя | Время | Формат проведения  занятия | Тема занятия |
|  | Работа в социальных сетях: инстаграм, контакт….. | | | |
| 1 | Гришина Фаина  Ахметовна | 09.00-09.30 | Whatsapp (электронный кейс) | ЛФК “Здоровый ритм”- упражнения при остеохондрозах-шейный отдел позвоночника |
| 2 | Сагитов Ильдар  Расулович | 15.00-15.30 | Whatsapp (электронный кейс) | Повторение ОФП, СФП |
| 3 | Милушкин Валерий  Викторович | 15.30-16.00 | ВКС (Zoom) | Д.З.Работа с мячом.Введение и остановка мяча. |
| 4 | Мухаметдинов Дамир  Раисович | 16.00-16.30 | Whatsapp (электронный кейс) | Программирование Лего ЕVЗ |
| 5 | Измайлов Равиль  Хамзаевич | 16.00-16.30 | ВКС (Zoom) | Волейбол в домашних условиях. Разминка и упраңнения с мячом. |
| 6 | Гиззатуллин Ильяс  Фаритович | 16.30-17.00 | Конференция ВКС (Zoom) | Техника защиты. |
| 7 | Сакаев Рамиль  Камилевич | 17.00-17.30 | Whatsapp (электронный кейс) | Рукопашный бой: тренировки дома |
| 8 | Нургалиев Вадим  Фидратович | 17.00-17.30 | Онлайн | Интенсивная интервальная тренировка в домашних условиях |
| 9 | Янбухтин Вадим  Алекович | 17.30-18.00 | Whatsapp (электронный кейс)-видеоурок | ОФП -баскетбол |
| 10 | Фатхутдинова Алия  Азатовна | 18.00-18.30 | Whatsapp (электронный кейс) | ОФП - дзюдо |
| 11 | Латыпова Танзиля  Тахировна | 18.00-18.30 | Whatsapp (электронный кейс) | ОФП |
| 12 | Хисамутдинов Марат  Марселевич | 18.30-19.00 | Конференция ВКС (Zoom) | Тактика игры в защите |
| 13 | Ганиев Ринат Римович | 18.30-19.00 | Конференция ВКС (Zoom) | Стиль плавания брасс. |