

**Утверждаю**  
 Директор ГБПОУ "МССУОР № 4  
 им. А.Я.Гомельского" Москомспорта  
 \_\_\_\_\_ Е.В. Перекрестова  
 "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Расписание тренировочных занятий дистанционных занятий  
 ГБПОУ "МССУОР № 4 им. А.Я. Гомельского" Москомспорта**

**отделения баскетбола с 25 марта 2020 года**

№ п/п	Ф.И.О. тренера,инструктора по спорту	Этап подготовки, №№ группы	Число занимающихся в группе (чел.)	Проведение занятий в домашних условиях	Средство связи	День недели					кол-во академ. часов
						пн	вт	ср	чт	пт	
1	<b>Баранова Е.В.</b>	ЭССМ-3 ВСМ дев. 1999-2002	11	Онлайн занятие ОВН,СФП	Skype	15.00-17.30	15.00-17.30	15.00-17.30	15.00-17.30	15.00-17.30	18
				Теоритическая подготовка	Skype	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	
				Индивидуальная подготовка Самостоятельные занятия спортсмена		10:00-11:00		10:00-11:00		10:00-11:00	
2	<b>Иванов И.О.</b> инструктор по спорту Голубовский А.В.	НП-2 юн. 2010	15	Онлайн занятие	Zoom	15.00-16.00	15.00-16.00	15.00-16.00	15.00-16.00	15.00-16.00	10
				Теоритическая подготовка	Zoom	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	
				Индивидуальная подготовка Самостоятельные занятия спортсмена							
		НП-3 юн. 2010	15	Онлайн занятие	Zoom	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	10
				Теоритическая подготовка	Zoom	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	
				Индивидуальная подготовка Самостоятельные занятия спортсмена							
		ТЭ(СС)-1 юн. 2008	30	Онлайн занятие	Zoom	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	12,5
				Теоритическая подготовка	Zoom	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	
				Индивидуальная подготовка Самостоятельные занятия спортсмена							

3	<b>Комолова О.П.</b>	НП-2 дев. 2010	25	Онлайн занятие	WhatsApp	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	10
				Теоретическая подготовка	WhatsApp	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	
				Индивидуальная подготовка Самостоятельные занятия спортсмена							
	НП-3 дев. 2010	25	Онлайн занятие	WhatsApp	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	10
			Теоретическая подготовка	WhatsApp	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00		
			Самостоятельные занятия спортсмена								
	ТЭ(СС)-4 ЭССМ-1 дев. 2004	17	Онлайн занятие	WhatsApp	15.30-17.00	15.30-17.00	15.30-17.00	15.30-17.00	15.30-17.00	15.30-17.00	20
			Теоретическая подготовка	WhatsApp	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30		
			Индивидуальная подготовка Самостоятельные занятия спортсмена		09.00-10.00	09.00-10.00	09.00-10.00	09.00-10.00	09.00-10.00		
4	<b>Масалова И.И.</b>	НП-2 дев. 2011	25	Онлайн занятие	WhatsApp	10.00-11.00		10.00-11.00		10.00-11.00	8
				Теоретическая подготовка	WhatsApp	11.00-12.00	11.00-12.00	11.00-12.00	11.00-12.00	11.00-12.00	
				Индивидуальная подготовка Самостоятельные занятия спортсмена							
	НП-2 дев. 2011	25	Онлайн занятие	WhatsApp	11.00-12.00		11.00-12.00		11.00-12.00		8
			Теоретическая подготовка	WhatsApp	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00		
			Индивидуальная подготовка Самостоятельные занятия спортсмена								
	ТЭ(СС)-2 дев. 2005	38	Онлайн занятие	WhatsApp	12.00-13.30	12.00-13.30	12.00-13.30	12.00-13.30	12.00-13.30	12.00-13.30	12,5
			Теоретическая подготовка	WhatsApp	13.30-14.30	13.30-14.30	13.30-14.30	13.30-14.30	13.30-14.30		
			Самостоятельные занятия спортсмена								
5	<b>Мильке С.Р.</b>	НП-3 юн. 2009	20	Онлайн занятие	WhatsApp	15.00-16.30	15.00-16.30	15.00-16.30	15.00-16.30	15.00-16.30	13,5
				Теоретическая подготовка	WhatsApp	16.30-18.00		16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00	
				Индивидуальная подготовка Самостоятельные занятия спортсмена							
	НП-3 юн. 2009	20	Онлайн занятие ОВН,СФП	WhatsApp	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00	13,5
			Теоретическая подготовка	WhatsApp	15.00-16.30		15.00-16.30	15.00-16.30	15.00-16.30		
			Индивидуальная подготовка Самостоятельные занятия спортсмена								
	ТЭ(СС)-5 ЭССМ-1 юн. 2003	13	Онлайн занятие	WhatsApp	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	20
			Теоретическая подготовка		19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00		
			Индивидуальная подготовка Самостоятельные занятия спортсмена		9:30-11:00	18:00-19:00	9:30-11:00	18:00-19:00	9:30-11:00		
6	<b>Прыгунов Р.С.</b>	НП-2 юн. 2011	25	Онлайн занятие	WhatsApp, Zoom, YouTube	16.00-17.00		16.00-17.00		16.00-17.00	8
				Теоретическая подготовка	WhatsApp, Zoom, YouTube	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	
				Индивидуальная подготовка Самостоятельные занятия спортсмена							
	НП-2 юн. 2011	25	Онлайн занятие	WhatsApp, Zoom, YouTube	17.00-18.00		17.00-18.00		17.00-18.00		8
			Теоретическая подготовка	WhatsApp, Zoom, YouTube	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00		
			Индивидуальная подготовка Самостоятельные занятия спортсмена								
	ТЭ(СС)-2 юн. 2006	31	Онлайн занятие	WhatsApp, Zoom, YouTube	14.30-16.00	14.30-16.00	14.30-16.00	14.30-16.00	14.30-16.00	14.30-16.00	15
			Теоретическая подготовка		16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00		

		ТЭ(СС)-5 юн. 2003	3	Индивидуальная подготовка Самостоятельные занятия спортсмена									
				Онлайн занятие	WhatsApp, Zoom, YouTube	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00			
				Теоретическая подготовка	WhatsApp, YouTube	19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00			
7	<b>Романовский С.К.</b>	НП-3 дев. 2009	30	Онлайн занятие	WhatsApp, YouTube		13.00-14.00	13.00-14.00	13.00-14.00	13.00-14.00	13.00-14.00	9	
				Теоретическая подготовка	WhatsApp, YouTube	14.00-15.00	14.00-15.00	14.00-15.00	14.00-15.00	14.00-15.00			
				Индивидуальная подготовка Самостоятельные занятия спортсмена									
		ТЭ(СС)-3 ЭССМ-1 дев. 2005	21	Онлайн занятие ОВН,СФП	WhatsApp, YouTube	15.00-16.30	15.00-16.30	15.00-16.30	15.00-16.30	15.00-16.30	20		
				Теоретическая подготовка	WhatsApp, YouTube	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00			
				Индивидуальная подготовка Самостоятельные занятия спортсмена		09.00-10.00	09.00-10.00	09.00-10.00	09.00-10.00	09.00-10.00			
	ЭССМ-3 ВСМ дев. 2002	7	Онлайн занятие	WhatsApp, YouTube	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00	20			
			Теоретическая подготовка		18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00				
			Индивидуальная подготовка Самостоятельные занятия спортсмена		9.30-11.00	18.00-19.00	9.30-11.00	18.00-19.00	9.30-11.00				
	8	<b>Сизов В.Н.,</b> инструктор по спорту Голубовский А.В.	ТЭ(СС)-3 ЭССМ-1 юн. 2005	6	Онлайн занятие	Skype	18.00-19.30	18.00-19.30	18.00-19.30	18.00-19.30	18.00-19.30	20	
					3	Теоретическая подготовка	Skype	19.30-20.30	19.30-20.30	19.30-20.30	19.30-20.30		19.30-20.30
					1	Индивидуальная подготовка Самостоятельные занятия спортсмена		9.30-11.00	18.00-19.00	9.30-11.00	18.00-19.00		9.30-11.00
9	<b>Тенин Н.И.</b>	НП-1 юн. дев. 2012	25	Онлайн занятие	Zoom	15.00-16.00	15.00-16.00	15.00-16.00	15.00-16.00	15.00-16.00	8		
				Теоретическая подготовка	Zoom	16.00-17.00		16.00-17.00		16.00-17.00			
				Индивидуальная подготовка Самостоятельные занятия спортсмена									
		НП-1 юн. дев. 2012	25	Онлайн занятие	Zoom	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	8		
				Теоретическая подготовка	Zoom	17.00-18.00		17.00-18.00		17.00-18.00			
				Индивидуальная подготовка Самостоятельные занятия спортсмена									
	ТЭ(СС)-1 юн. 2007	28	Онлайн занятие	Zoom	18.00-19.30	18.00-19.30	18.00-19.30	18.00-19.30	18.00-19.30	12,5			
			Теоретическая подготовка	Zoom	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00				
			Самостоятельные занятия спортсмена										
10	<b>Чернявский З.А.</b>  инструкторы по спорту Норкин В.В., Александрова Д.В.	ТЭ(СС)-1 дев. 2007	26	Онлайн занятие	Zoom	11.00-12.30	11.00-12.30	11.00-12.30	11.00-12.30	11.00-12.30	12,5		
				Теоретическая подготовка	Zoom	12.30-13.30	12.30-13.30	12.30-13.30	12.30-13.30	12.30-13.30			
				Индивидуальная подготовка Самостоятельные занятия спортсмена									
		ТЭ(СС)-1 дев. 2008	30	Онлайн занятие	Zoom	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	12,5		
				Теоретическая подготовка	Zoom	18.30-19.30	18.30-19.30	18.30-19.30	18.30-19.30	18.30-19.30			
				Индивидуальная подготовка Самостоятельные занятия спортсмена									
		ТЭ(СС)-5 дев. 2002-2003	19	Онлайн занятие ОВН,СФП	Zoom	15.30-17.00	15.30-17.00	15.30-17.00	15.30-17.00	15.30-17.00	15		
				Теоретическая подготовка		17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30			
				Индивидуальная подготовка Самостоятельные занятия спортсмена									
		ЭССМ-1 ВСМ дев. 2003	13	Онлайн занятие	Zoom	14.00-15.30	14.00-15.30	14.00-15.30	14.00-15.30	14.00-15.30	20		
				Теоретическая подготовка	Zoom	15.30-16.30	15.30-16.30	15.30-16.30	15.30-16.30	15.30-16.30			
				Индивидуальная подготовка Самостоятельные занятия спортсмена		9.30-11.00	18.00-19.00	9.30-11.00	18.00-19.00	9.30-11.00			

Директор спортивной школы

Цывина Л.Я.