

Вид спорта	Инструктор	Формат проведения	Расписание	Структурное подразделение
ОФП для занимающихся в группе во флорболу	Аншуков Александр Александрович	Онлайн-трансляция проходит в ZOOM	пн. ср. пт. 17.30-18.30, 19.00-20.00	ФОК "Юбилейный"
ОФП для занимающихся в группе Армспортом	Апинов Христофор Владимирович	Видеоурок, текстовые задания WhatsApp	пн. ср. пт. вс. 16.00-21.00	Внешние территории
ОФП для занимающихся в группе Дзюдо	Архипов Алексей Сергеевич	Видеоурок, текстовые задания WhatsApp	пн. ср. пт. 13.30-16.30	ФОК "Юбилейный"
Пилатес	Воронцова Ирина Анатольевна	Онлайн-трансляция состоится в Skype	Каждый день с 11:00 или с 16:00	ФОК "Ритм"
ОФП для занимающихся в группе Футболом	Гаранин Роман Викторович	Видеоурок, текстовые задания WhatsApp	вт. чт. 14.00-16.00	Внешние территории
Семейный спорт	Гришина Лидия Николаевна	Видеоурок, текстовые задания Электронная почта (Mail.ru) и WhatsApp	Каждый день с 10.00-12.00 и с 16.00-18.00	Внешние территории
ОФП для занимающихся в группе Армспортом	Грошев Сергей Александрович	Онлайн-трансляция проходит в ZOOM	пт. сб. с 17.00	ФОК "Ладья"
Художественная Гимнастика (дети)	Головачева Виктория Андреевна	Онлайн-трансляция проходит в ZOOM	вт. чт. пт. 1-я группа с 16:00 до 17:30, 2-я группа с 18:00 до 19:30	ФОК "Солнечный"
ОФП (ритмичная и художественная гимнастика)	Гулян Сусанна Карленовна	Видеоурок, текстовые задания WhatsApp	вт. чт. 15.00-17.00	ФОК "Ритм"
ОФП для занимающихся В группе Плаванием	Дектярев Егор Андреевич	Онлайн-трансляция проходит в ZOOM	вт. чт. с 17.00	Внешние территории
ОФП для занимающихся в группе Настольным теннисом	Егорова Ольга Ивановна	Видеоурок, текстовые задания WhatsApp	пн. вт. ср. чт. с 10.00	ФОК "Юбилейный"
ОФП для занимающихся в группе самбо	Ибрагимов Асхаб Джумалудинович	Онлайн видео-урок проходит в Instagram	вт. чт. 16.00 – 21.00	ФОК "Старт"
ОФП для занимающихся в группе Футболом	Иванова Светлана Валерьевна	Видеоурок, текстовые задания WhatsApp	ср. пт. с 14.00	ФОК "Юбилейный"
ОФП для занимающихся в группе Настольным теннисом	Иванов Константин Людвигович	Дистанционно	вт. чт. 16.00-18.00	Внешние территории
Танцы	Колодкина Мария Алексеевна	Онлайн-трансляция проходит в ZOOM	чт. сб. с 13.00	ФОК "Солнечный"
ОФП для занимающихся в группе спортивной борьбой	Курамагомедов Ахмед Магомедович	Онлайн видео-урок проходит в Instagram	пн. ср. пт. с 16.00	ФОК "Старт"
ОФП для занимающихся в группе Джу-Джицу	Магомедов Артур Артурович	Видеоурок, текстовые задания WhatsApp	вт. чт. 16.00-18.00	ФОК "Старт"
ОФП для занимающихся в группе по Футболу	Назранов Аслан Русланович	Онлайн-трансляция проходит в ZOOM	пн. ср. с 17.00	Внешние территории
ОФП для занимающихся в группе по Волейболу	Наринович Вячеслав Васильевич	Видеоурок, текстовые задания WhatsApp	пн. ср. чт. с 15.00	ФОК "Юбилейный"
ОФП для занимающихся в группе Скандинавской ходьбой	Никоноров Валерий Владимирович	Дистанционно	пн. чт. с 11.00	Внешние территории
ОФП в домашних условиях	Одинцов Григорий Сергеевич	Видеоурок на портале youtube.ru	пн. ср. сб. с 11.00	ФОК "Семья"
Фитнес, Танцы, Акробатика	Охонцева Светлана Олеговна	Онлайн-трансляция проходит в ZOOM, Видеоуроки	вт. чт. 12.00-14.00 и 15.00-17.00	ФОК "Семья"
ОФП для занимающихся в группе Настольным теннисом	Петрова Ольга Владимировна	Видеоурок, текстовые задания WhatsApp	вт. чт. 12.00-15.00	ФОК "Юбилейный"
Художественная Гимнастика (дети)	Сибилева Олеся Александровна	Онлайн-трансляция проходит в ZOOM	пн. ср. пт. с 10.00 и с 14.00	ФОК "Солнечный"
ОФП для занимающихся в группе футболу	Суверин Владимир Дмитриевич	Видеоурок, текстовые задания WhatsApp	пн. чт. с 17.00	ФОК "Семья"
ОФП для занимающихся в группе бокса	Фролов Александр Владимирович	Видеоурок на портале <a href="https://cc.mts.ru/">https://cc.mts.ru/</a>	пн. ср. пт. 19.00-22.00	ФОК "Восход"
ОФП для занимающихся в группе Скандинавской ходьбой	Шейгас Татьяна Васильевна	Видеоурок на портале youtube.ru	пн.-сб. с 11:00, с 17:00, с 19:00	Внешние территории
ОФП для занимающихся в группе конькобежным спортом	Мелкозеров Александр Леонидович	Видеоурок, текстовые задания WhatsApp	пн. ср. пт. вс. 17.00-18.00	Внешние территории
Шахматы	Шкадов Владимир Васильевич	Видеоурок, текстовые задания WhatsApp	вт. сб. с 11.00	ФОК "Семья"
ОФП для занимающихся в группе по плаванию	Венжик Михаил Германович	Видеоурок	ср. с 12.00	ФОК "Восход"
ОФП для занимающихся в группе по плаванию	Кожеваткин Вячеслав Вячеславович	Онлайн видео-урок проходит в Instagram	ср. пт. с 13.00	ФОК "Альбатрос"
ОФП для занимающихся в группе по плаванию	Корнилов Алексей Евгеньевич	Видеоурок	пн. чт. пт. с 9.00	ФОК "Восход"
ОФП для занимающихся в группе по плаванию	Кравченко Кирилл Борисович	Видеоурок	чт. с 13.00	ФОК "Альбатрос"

## Расписание\_

ОФП для занимающихся в группе по плаванию	Луканович Анастасия Александровна	Видеоурок	пн. с 12.00	ФОК "Восход"
ОФП для занимающихся в группе по плаванию	Болдина Виктория	Видеоурок	чт. с 12.00	ФОК "Восход"
ОФП для занимающихся в группе по плаванию	Спирин Антон	Видеоурок	ср. с 13.00	ФОК "Альбатрос"
ОФП для занимающихся в группе по плаванию	Столярова Алла Михайловна	Дистанционно, текстовые задания	пн. с 13.00	ФОК "Альбатрос"
ОФП для занимающихся в группе по плаванию	Литвин Сергей	Дистанционно	вт. с 13.00	ФОК "Альбатрос"
ОФП для занимающихся в группе по плаванию	Муравьева Ольга Вячеславовна	Видеоурок	вт. с 12.00	ФОК "Восход"
ОФП для занимающихся в группе по плаванию	Шебанов Павел	Видеоурок	пт. с 12.00	ФОК "Восход"
ОФП с элементами футбола	Кураксин Дмитрий Алексеевич	Видеоурок, текстовые задания Whatsapp	вторник, среда, четверг с 18-00 до 19-00.	Внешние территории