

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ  
ПРОГРАММЕ «ФЛИК-СКОК»**

**ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ**

**(ГРУППА 3.3)**

педагог дополнительного образования  
Недогода А.А.

2022 год

**Календарный учебный график (дистанционного обучения)  
3 год обучения (ц. с. «Антре» «Флик-Скок»)**

№ п/п	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Тема и ресурс (учебник (страница, параграф, и т.п.), презентация, занятие на образовательной платформе и т.д.)	Форма проведения (рассылка заданий, видеоконференция и т.д.)	Кол-во часов	Задание для детей (написать конспект, ответить на вопросы и т.д.)	Сроки выполнения работы	Форма сдачи заданий (телефон, почта и т.д.)
1.	01.09.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности в домашних условиях. Беседа на тему: «Что я знаю о себе».	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=G1Nk6cVp0TY">https://www.youtube.com/watch?v=G1Nk6cVp0TY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xxemZ5IQbWU">https://www.youtube.com/watch?v=xxemZ5IQbWU</a>	2 ч.	Ознакомление с инструктажем по технике безопасности.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
2.	03.09.		Текущий контроль. Выполнение 10-ти тестовых упражнений по ОФП пройденного с прошлого учебного года.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w">https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
3.	06.09.		Разучивание – 7-ми упражнений для всех групп мышц.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wrFJtP8PfLQ">https://www.youtube.com/watch?v=wrFJtP8PfLQ</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
4.	08.09.		Закрепление – 7-ми упражнений для всех групп мышц.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wrFJtP8PfLQ">https://www.youtube.com/watch?v=wrFJtP8PfLQ</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
5.	10.09.		Закрепление – 7-ми упражнений для всех групп мышц.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wrFJtP8PfLQ">https://www.youtube.com/watch?v=wrFJtP8PfLQ</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
6.	13.09.		Совершенствование – 7-ми упражнений для всех групп мышц.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wrFJtP8PfLQ">https://www.youtube.com/watch?v=wrFJtP8PfLQ</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
7.	15.09.		Разучивание – комплекса статических упражнений (тренировку для самых ленивых). Прокачиваем все мышцы.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=J3tHOBk_BjE">https://www.youtube.com/watch?v=J3tHOBk_BjE</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>

8.	17.09.		Закрепление – комплекса статических упражнений (тренировку для самых ленивых). Прокачиваем все мышцы.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=J3tH0Bk_BjE">https://www.youtube.com/watch?v=J3tH0Bk_BjE</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
9.	20.09.		Закрепление – комплекса статических упражнений (тренировку для самых ленивых). Прокачиваем все мышцы.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=J3tH0Bk_BjE">https://www.youtube.com/watch?v=J3tH0Bk_BjE</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
10.	22.09.		Совершенствование – комплекса статических упражнениям (тренировку для самых ленивых). Прокачиваем все мышцы.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=J3tH0Bk_BjE">https://www.youtube.com/watch?v=J3tH0Bk_BjE</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
11.	24.09.		Разучивание – вечерняя растяжка перед сном для всего тела.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=imiItHDlMdQ">https://www.youtube.com/watch?v=imiItHDlMdQ</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
12.	27.09.		Закрепление – вечерняя растяжка перед сном для всего тела.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=imiItHDlMdQ">https://www.youtube.com/watch?v=imiItHDlMdQ</a>	2ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
13.	29.09.		Закрепление – вечерняя растяжка перед сном для всего тела.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=imiItHDlMdQ">https://www.youtube.com/watch?v=imiItHDlMdQ</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
14.	01.10.		Совершенствование – вечерняя растяжка перед сном для всего тела.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=imiItHDlMdQ">https://www.youtube.com/watch?v=imiItHDlMdQ</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
15.	04.10.		Разучивание – комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 1 по 17 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w">https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
16.	06.10.		Закрепление – комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w">https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>

			с 1 по 17 упражнение).				
17.	08.10.		Закрепление – комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 1 по 17 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w">https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w</a>	2 ч.	Практические задания.	WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
18.	11.10.		Совершенствование – комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 1 по 17 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w">https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w</a>	2 ч.	Практические задания.	WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
19.	13.10.		Разучивание – комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 18 по 34 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w">https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w</a>	2 ч.	Практические задания.	WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
20.	15.10.		Разучивание – комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 18 по 34 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w">https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w</a>	2 ч.	Практические задания.	WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
21.	18.10.		Закрепление – комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 18 по 34 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w">https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w</a>	2 ч.	Практические задания.	WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
22.	20.10.		Совершенствование – комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 18 по 34 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w">https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w</a>	2 ч.	Практические задания.	WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
23.	22.10.		Разучивание – комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 35 по 50 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w">https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w</a>	2 ч.	Практические задания.	WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>

24.	25.10.		Закрепление – комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 35 по 50 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w">https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
25.	27.10.		Закрепление – комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 35 по 50 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w">https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
26.	29.10.		Совершенствование – комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 35 по 50 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w">https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
27.	01.11.		Разучивание – комплекса упражнений по общей физической подготовке (ОФП). Для выполнения в домашних условиях.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts">https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
28.	03.11.		Закрепление – комплекса упражнений по общей физической подготовке (ОФП). Для выполнения в домашних условиях.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts">https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
29.	08.11.		Закрепление – комплекса упражнений по общей физической подготовке (ОФП). Для выполнения в домашних условиях.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts">https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
30.	10.11.		Совершенствование – комплекса упражнений по общей физической	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts">https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>

			подготовке (ОФП). Для выполнения в домашних условиях.				
31.	12.11.		Разучивание – силовая тренировка в домашних условиях (аэробика).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UK15to">https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UK15to</a>	2 ч.	Практические задания.	WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
32.	15.11.		Разучивание – силовая тренировка в домашних условиях (аэробика).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UK15to">https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UK15to</a>	2 ч.	Практические задания.	WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
33.	17.11.		Закрепление – силовая тренировка в домашних условиях (аэробика).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UK15to">https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UK15to</a>	2 ч.	Практические задания.	WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
34.	19.11.		Закрепление – силовая тренировка в домашних условиях (аэробика).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UK15to">https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UK15to</a>	2 ч.	Практические задания.	WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
35.	22.11.		Закрепление – силовая тренировка в домашних условиях (аэробика).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UK15to">https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UK15to</a>	2 ч.	Практические задания.	WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
36.	24.11.		Совершенствование – силовая тренировка в домашних условиях (аэробика).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UK15to">https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UK15to</a>	2 ч.	Практические задания.	WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
37.	26.11.		Разучивание – силовой тренировки (для мышц пресса и спины).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkKQ">https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkKQ</a>	2 ч.	Практические задания.	WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
38.	29.11.		Разучивание – силовой тренировки (для мышц пресса и спины).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkKQ">https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkKQ</a>	2 ч.	Практические задания.	WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
39.	01.12.		Закрепление – силовой тренировки (для мышц пресса и спины).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkKQ">https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkKQ</a>	2 ч.	Практические задания.	WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
40.	03.12.		Закрепление – силовой тренировки (для мышц пресса и спины).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkKQ">https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkKQ</a>	2 ч.	Практические задания.	WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
41.	06.12.		Закрепление – силовой	Рассылка заданий по ссылке в яндексе:	2 ч.	Практические	WhatsApp,

		тренировки (для мышц пресса и спины).	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=q_q1a5hJkKQ">https://www.youtube.com/watch?v=q_q1a5hJkKQ</a>		задания.		эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
42.	08.12.	Совершенствование – силовой тренировки (для мышц пресса и спины).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=q_q1a5hJkKQ">https://www.youtube.com/watch?v=q_q1a5hJkKQ</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
43.	10.12.	Разучивание – комплекса «Адекватная йога».	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lfBXmfO_cIE">https://www.youtube.com/watch?v=lfBXmfO_cIE</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
44.	13.12.	Закрепление – комплекса «Адекватная йога».	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lfBXmfO_cIE">https://www.youtube.com/watch?v=lfBXmfO_cIE</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
45.	15.12.	Закрепление – комплекса «Адекватная йога».	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lfBXmfO_cIE">https://www.youtube.com/watch?v=lfBXmfO_cIE</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
46.	17.12.	Совершенствование – комплекса «Адекватная йога».	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lfBXmfO_cIE">https://www.youtube.com/watch?v=lfBXmfO_cIE</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
47.	20.12.	Проведение текущего контроля по ОФП. Составляем свой комплекс упражнений на силу – из 10 упражнений (2 упражнения для мышц спины; 2 – для «пресса»; 3 – для рук; 3 – для ног). Выбираем из предыдущего задания – «50 лучших упражнений с собственным весом».	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w">https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
48.	22.12.	Разучивание - комплекса упражнений на все группы мышц.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5Hy7MCybwuU">https://www.youtube.com/watch?v=5Hy7MCybwuU</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
49.	24.12.	Закрепление - комплекса упражнений на все группы мышц.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5Hy7MCybwuU">https://www.youtube.com/watch?v=5Hy7MCybwuU</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>

50.	27.12.		Закрепление - комплекса упражнений на все группы мышц.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5Hy7MCybwuU">https://www.youtube.com/watch?v=5Hy7MCybwuU</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
51.	29.12.		Совершенствование - комплекса упражнений на все группы мышц.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5Hy7MCybwuU">https://www.youtube.com/watch?v=5Hy7MCybwuU</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
52.	03.01.		«Я веселый клоун». (Наносим на лицо грим, аквагрим, косметику и изображаем «Веселого клоуна»).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=6&amp;v=kWzZztx1M6I&amp;feature=emb_log_o">https://www.youtube.com/watch?time_continue=6&amp;v=kWzZztx1M6I&amp;feature=emb_log_o</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
53.	05.01.		Повторение – комплекса статических упражнений (тренировку для самых ленивых). Прокачиваем все мышцы.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=J3tH0Bk_BjE">https://www.youtube.com/watch?v=J3tH0Bk_BjE</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
54.	10.01.		Повторение – комплекса статических упражнений (тренировку для самых ленивых). Прокачиваем все мышцы.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=J3tH0Bk_BjE">https://www.youtube.com/watch?v=J3tH0Bk_BjE</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
55.	12.01.		Повторение – 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 1 по 17 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w">https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
56.	14.01.		Повторение – комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 1 по 17 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w">https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
57.	17.01.		Повторение – комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 18 по 34 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w">https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
58.	19.01.		Повторение – комплекса	Рассылка заданий по ссылке в яндексе:	2 ч.	Практические		WhatsApp,



		из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 18 по 34 упражнение).	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w">https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w</a>		задания.		эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
59.	21.01.	Повторение – комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 35 по 50 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w">https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
60.	24.01.	Повторение – комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 35 по 50 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w">https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
61.	26.01.	Повторение – комплекса статических упражнений (тренировку для самых ленивых). Прокачиваем все мышцы.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=J3tH0Bk_BjE">https://www.youtube.com/watch?v=J3tH0Bk_BjE</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
62.	28.01.	Повторение – комплекса статических упражнений (тренировку для самых ленивых). Прокачиваем все мышцы.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=J3tH0Bk_BjE">https://www.youtube.com/watch?v=J3tH0Bk_BjE</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
63.	31.01.	Разучивание – комплекса «Сила и гибкость».	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Dg5MVl0h0jI">https://www.youtube.com/watch?v=Dg5MVl0h0jI</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
64.	02.02.	Закрепление – комплекса «Сила и гибкость».	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Dg5MVl0h0jI">https://www.youtube.com/watch?v=Dg5MVl0h0jI</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
65.	04.02.	Закрепление – комплекса «Сила и гибкость».	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Dg5MVl0h0jI">https://www.youtube.com/watch?v=Dg5MVl0h0jI</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
66.	07.02.	Совершенствование – комплекса «Сила и гибкость».	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Dg5MVl0h0jI">https://www.youtube.com/watch?v=Dg5MVl0h0jI</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>

67.	09.02.		Повторение – комплекса упражнений по общей физической подготовке (ОФП). Для выполнения в домашних условиях.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts">https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
68.	11.02.		Повторение – комплекса упражнений по общей физической подготовке (ОФП). Для выполнения в домашних условиях.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts">https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
69	14.02.		Повторение – силовая тренировка в домашних условиях (аэробика).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKI5to">https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKI5to</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
70.	16.02.		Повторение – силовая тренировка в домашних условиях (аэробика).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKI5to">https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKI5to</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
71.	18.02.		Повторение – силовой тренировки (для мышц пресса и спины).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=q_qIa5hJkKQ">https://www.youtube.com/watch?v=q_qIa5hJkKQ</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
72.	21.02.		Повторение – силовой тренировки (для мышц пресса и спины).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=q_qIa5hJkKQ">https://www.youtube.com/watch?v=q_qIa5hJkKQ</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
73.	25.02.		Повторение - комплекса упражнений на все группы мышц.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5Hy7MCybwuU">https://www.youtube.com/watch?v=5Hy7MCybwuU</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
74.	28.02.		Повторение - комплекса упражнений на все группы мышц.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5Hy7MCybwuU">https://www.youtube.com/watch?v=5Hy7MCybwuU</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
75.	02.03.		Повторение – комплекса «Адекватная йога».	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lfBXmfO_cIE">https://www.youtube.com/watch?v=lfBXmfO_cIE</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
76.	04.03.		Повторение – комплекса «Адекватная йога».	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lfBXmfO_cIE">https://www.youtube.com/watch?v=lfBXmfO_cIE</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>

77.	07.03.		Разучивание – комплекса аэробной разминки для групповых программ.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wuiiozwt0iI">https://www.youtube.com/watch?v=wuiiozwt0iI</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
78.	09.03.		Закрепление – комплекса аэробной разминки для групповых программ.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wuiiozwt0iI">https://www.youtube.com/watch?v=wuiiozwt0iI</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
79.	11.03.		Закрепление – комплекса аэробной разминки для групповых программ.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wuiiozwt0iI">https://www.youtube.com/watch?v=wuiiozwt0iI</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
80.	14.03.		Закрепление – комплекса аэробной разминки для групповых программ.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wuiiozwt0iI">https://www.youtube.com/watch?v=wuiiozwt0iI</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
81.	16.03.		Совершенствование – комплекса аэробной разминки для групповых программ.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wuiiozwt0iI">https://www.youtube.com/watch?v=wuiiozwt0iI</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
82.	18.03.		Разучивание – комплекса «Самая простая разминка на степях».	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_veu-QME5kQ">https://www.youtube.com/watch?v=_veu-QME5kQ</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
	21.03.		Закрепление – комплекса «Самая простая разминка на степях».	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_veu-QME5kQ">https://www.youtube.com/watch?v=_veu-QME5kQ</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
83.	23.03.		Закрепление – комплекса «Самая простая разминка на степях».	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_veu-QME5kQ">https://www.youtube.com/watch?v=_veu-QME5kQ</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
84.	25.03.		Закрепление – комплекса «Самая простая разминка на степях».	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_veu-QME5kQ">https://www.youtube.com/watch?v=_veu-QME5kQ</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
85.	28.03.		Совершенствование – комплекса «Самая простая разминка на степях».	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_veu-QME5kQ">https://www.youtube.com/watch?v=_veu-QME5kQ</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
86.	30.03.		Разучивание – комплекса интервальной тренировки.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nYsfecaHmBs">https://www.youtube.com/watch?v=nYsfecaHmBs</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
87.	01.04.		Закрепление – комплекса интервальной тренировки.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nYsfecaHmBs">https://www.youtube.com/watch?v=nYsfecaHmBs</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>

				<a href="#">HmBs</a>				<a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
88.	04.04.		Закрепление – комплекса интервальной тренировки.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nYsfecaHmBs">https://www.youtube.com/watch?v=nYsfecaHmBs</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
89.	06.04.		Закрепление – комплекса интервальной тренировки.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nYsfecaHmBs">https://www.youtube.com/watch?v=nYsfecaHmBs</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
90.	08.04.		Совершенствование – комплекса интервальной тренировки.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nYsfecaHmBs">https://www.youtube.com/watch?v=nYsfecaHmBs</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
91.	11.04.		Повторение – 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 1 по 17 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w">https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
92.	13.04.		Повторение – комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 1 по 17 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w">https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
93.	15.04.		Повторение – комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 18 по 34 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w">https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
94.	18.04.		Повторение – комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 18 по 34 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w">https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
95.	20.04.		Повторение – комплекса из 50-ти лучших упражнений с собственным весом (берем с 35 по 50 упражнение).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w">https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
96.	22.04.		Повторение – комплекса из 50-ти лучших	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w">https://www.youtube.com/watch?v=HdenvL5Ge5w</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта

			упражнений с собственным весом (берем с 35 по 50 упражнение).	<a href="#">5Ge5w</a>				<a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
97.	25.04.		Повторение – комплекса «Адекватная йога».	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lfBXmfO_cIE">https://www.youtube.com/watch?v=lfBXmfO_cIE</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
98.	27.04.		Повторение – комплекса «Адекватная йога».	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lfBXmfO_cIE">https://www.youtube.com/watch?v=lfBXmfO_cIE</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
99.	29.04.		Разучивание – тренировки (пресс + ноги + растяжка).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-E8Kst9Oiio">https://www.youtube.com/watch?v=-E8Kst9Oiio</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
100	04.05.		Закрепление – тренировки (пресс + ноги + растяжка).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-E8Kst9Oiio">https://www.youtube.com/watch?v=-E8Kst9Oiio</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
101	06.05.		Закрепление – тренировки (пресс + ноги + растяжка).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-E8Kst9Oiio">https://www.youtube.com/watch?v=-E8Kst9Oiio</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
102	11.05.		Закрепление – тренировки (пресс + ноги + растяжка).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-E8Kst9Oiio">https://www.youtube.com/watch?v=-E8Kst9Oiio</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
103	13.05.		Совершенствование – тренировки (пресс + ноги + растяжка).	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-E8Kst9Oiio">https://www.youtube.com/watch?v=-E8Kst9Oiio</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
104	16.05.		Повторение - комплекса упражнений под музыку на все группы мышц.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5Hy7MCybwuU">https://www.youtube.com/watch?v=5Hy7MCybwuU</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
105	18.05.		Проведение текущего контроля по ОФП. Выполнение - комплекса упражнений под музыку на все группы мышц.	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5Hy7MCybwuU">https://www.youtube.com/watch?v=5Hy7MCybwuU</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
106	20.05.		Повторение – комплекса «Вечерняя растяжка перед сном для всего тела».	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=imiItHDlMdQ">https://www.youtube.com/watch?v=imiItHDlMdQ</a>	2 ч.	Практические задания.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
107	23.05.		Повторение – комплекса	Рассылка заданий по ссылке в яндексе:	2 ч.	Ответить на		WhatsApp,

			«Вечерняя растяжка перед сном для всего тела».	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=imiltHDIMdQ">https://www.youtube.com/watch?v=imiltHDIMdQ</a>		вопросы.		эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
108	25.05.		Итоговое занятие. Эти загадки не решат большинство людей (10 загадок на логику). Целевой инструктаж перед каникулами	Рассылка заданий по ссылке в яндексе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Hej-7rTx9Iw">https://www.youtube.com/watch?v=Hej-7rTx9Iw</a>	2 ч.	Ответить на вопросы.		WhatsApp, эл.почта <a href="mailto:tolyasik74@mail.ru">tolyasik74@mail.ru</a>
					216 часов			