

**Расписание занятий в объединениях СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ «Центр образования» пос. Варламово  
на 11.11.2021 г.**

Наименование объединения	ФИО педагога	Обучающиеся ОУ	Год обучения/ группа	Время	Тема занятия	Ресурс	Комментарий
БАСКЕТБОЛ	Вочимова Ольга Юрьевна 14 ч.	ГБОУ СОШ п.г.т. Междуреченск, спортивный зал, универсальная площадка	Группа 1 (1)	16.00-16.45 16.55-17.17 (1,5 ч.)	Упражнения на физическую подготовленност ь баскетболистов	<p>ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-Abo2kZJ-RI&amp;list=PLxbmwYotStuB5_U60WZJviXepTajqwpMn&amp;index=2&amp;t=0">https://www.youtube.com/watch?v=-Abo2kZJ-RI&amp;list=PLxbmwYotStuB5_U60WZJviXepTajqwpMn&amp;index=2&amp;t=0</a> s</p> <p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания: - бег на месте 3 мин - разминка суставная - отжимания с колен 10 раз - зашагивания 15 подъемов на каждую ногу - планка на локтях 30 сек выполнять 2 круга с отдыхом в 1 мин после каждого упражнения - бег на месте 5 мин - упражнения на растяжку - упражнение на восстановление дыхания - водные</p>	<p>Пройдите по данной ссылке, изучите теоретический материал.</p> <p>Повторите комплекс упражнений.</p>

БАСКЕТБОЛ	Дмитриев Андрей	ГБОУ СОШ п.г.т. Междуреченск, спортивный зал, универсальная площадка	Группа 2 (1)	17.30-18.15 18.25-18.47 (1,5 ч.)	Упражнения на физическую подготовленност ь баскетболистов	процедуры	
		ГБОУ ООШ с.Заборовка,				<p>ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-Abo2kZJ-RI&amp;list=PLxbmwYotStuB5_U60WZJviXepTajqwpMn&amp;index=2&amp;t=0">https://www.youtube.com/watch?v=-Abo2kZJ-RI&amp;list=PLxbmwYotStuB5_U60WZJviXepTajqwpMn&amp;index=2&amp;t=0</a> <u>s</u></p> <p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Сгибание и разгибание пальцев рук (важно, чтобы руки были вытянуты вперед) – 1 мин. Сгибание и разгибание пальцев рук, согнутых в кулак и поднятых вверх – 1 мин. Отжимание на пальцах – 10-15 раз Сгибание кисти вверх и вниз (на вытянутой руке) – 1 мин. Выполнять 3 подхода</p>	<p>Пройдите по данной ссылке, изучите теоретический материал.</p> <p>Повторите комплекс упражнений.</p>

БАСКЕТБОЛ	Александр ович 7 ч.	спортивный зал	Группа 2 (1)	16.00-16.45 16.55-17.17 (1,5 ч)	Тренировка по баскетболу в домашних условиях.	ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bX-noGDmEH8">https://www.youtube.com/watch?v=bX-noGDmEH8</a>  При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Прыжки со скакалкой – 2 мин в среднем темпе по 2 серии Прыжки на одной ноге – 1 мин на каждую ногу в среднем темпе Планка – 3 подхода от 30 сек., прибавляя по 10 сек. Повторить 3 серии	Пройдите по данной ссылке, изучите теоретический материал.  Повторите комплекс упражнений.
	Пуговкин Эдуард Владимиро вич 3,5 ч.	ГБОУ СОШ с.Троицкое, спортивный зал, спортивная площадка	Группа 2 (1)	18.00-18.45 18.55-19.17 (1,5 ч.)	Тренировка по баскетболу в домашних условиях 16	ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке <a href="https://www.youtube.com/watch?v=B1iPpVyUKUo">https://www.youtube.com/watch?v=B1iPpVyUKUo</a>  При отсутствии интернета выполнять следующие задания: - бег на месте 3 мин - разминка суставная - отжимания с колен 10 раз - зашагивания 15	Пройдите по данной ссылке, изучите теоретический материал.  Повторите комплекс упражнений.

						<p>подъемов на каждую ногу - планка на локтях 30 сек          выполнять 2 круга с отдыхом в 1 мин          после каждого упражнения - бег на месте 5 мин -          упражнения на растяжку -          упражнение на восстановление дыхания - водные процедуры</p>	
ВОЛЕЙБОЛ	Корнишин Максим Сергеевич 7 ч.	ГБОУ ООШ пос. Сборный, спортивный зал					
			Группа 2 (1)	17.40-18.25 18.35-19.20 (2 ч)	Упражнения на укрепление кистей и пальцев рук для верхней передачи и игры на блоке.	<p>ZOOM-конференция          В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XW9QwQ5OMwM">https://www.youtube.com/watch?v=XW9QwQ5OMwM</a></p> <p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:          Сгибание и разгибание пальцев рук (важно, чтобы руки были вытянуты вперед) – 1 мин.          Сгибание и разгибание пальцев</p>	<p>Пройдите по данной ссылке, изучите теоретический материал.</p> <p>Повторите комплекс упражнений.</p>

						<p>рук, согнутых в кулак и поднятых вверх – 1 мин. Отжимание на пальцах – 10-15 раз</p> <p>Сгибание кисти вверх и вниз (на вытянутой руке) – 1 мин.</p> <p>Выполнять 3 подхода</p>	
ВОЛЕЙБОЛ	<p>Миронова Ольга Ильинична 3 ч.</p>	<p>ГБОУ ООШ с. Старая Рачейка, спортивный зал</p>	<p>Группа 1 (1)</p>	<p>15.00-15.45 (1 ч.)</p>	<p>Эффективная волейбольная тренировка дома</p>	<p>ZOOM-конференция</p> <p>В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XgCcIEIr7ZQ">https://www.youtube.com/watch?v=XgCcIEIr7ZQ</a></p> <p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:</p> <p>Прыжки со скакалкой – 2 мин в среднем темпе по 2 серии</p> <p>Прыжки на одной ноге – 1 мин на каждую ногу в среднем темпе</p> <p>Планка – 3 подхода от 30 сек., прибавляя по 10 сек.</p> <p>Повторить 3 серии</p>	<p>Пройдите по данной ссылке, изучите теоретический материал.</p> <p>Повторите комплекс упражнений.</p>
ВОЛЕЙБОЛ	<p>Пуговкин Эдуард Владимирович 3,5 ч.</p>	<p>ГБОУ СОШ с.Троицкое, спортивный зал</p>	<p>Группа 1 (1)</p>	<p>16.00-16.45 16.55-17.17 (1,5 ч.)</p>	<p>Железные кисти. Тренировка предплечий</p>	<p>ZOOM-конференция</p> <p>В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HvA2_vXhxCU">https://www.youtube.com/watch?v=HvA2_vXhxCU</a></p>	<p>Пройдите по данной ссылке, изучите теоретический материал.</p> <p>Повторите</p>

						<p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:  Прыжки со скакалкой – 2 мин в среднем темпе по 2 серии  Прыжки на одной ноге – 1 мин на каждую ногу в среднем темпе  Планка – 3 подхода от 30 сек., прибавляя по 10 сек.  Повторить 3 серии</p>	<p>комплекс упражнений.</p>
<p>ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА</p>	<p>Шарьяфтин Рафик Рафилович 7 ч.</p>	<p>СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ «Центр образования» им. Героя Советского Союза В.Н.Федотова пос. Варламово, спортивный зал, тренажерный зал</p>					
			<p>Группа 2 (1)</p>	<p>16.30-17.15 17.25-18.10 (2 ч.)</p>	<p>Базовые упражнения на развитие физической силы борца</p>	<p>ZOOM-конференция  В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке <a href="https://youtu.be/ySITJG8kwEw">https://youtu.be/ySITJG8kwEw</a>   При отсутствии интернета выполнять следующие задания: - бег на месте 3 мин - разминка суставная - отжимания с колен 10 раз - зашагивания 15 подъемов на каждую ногу - планка на локтях 30 сек выполнять 2 круга с</p>	<p>Пройдите по данной ссылке, изучите теоретический материал.   Повторите комплекс упражнений.</p>

						отдыхом в 1 мин после каждого упражнения - бег на месте 5 мин - упражнения на растяжку - упражнение на восстановление дыхания - водные процедуры	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	Гусева Светлана Николаевн а 14 ч.	ГБОУ ООШ с.Новая Рачейка, спортивный зал					
			Группа 3 (1)	15.00-15.45 15.55-16.40 (2 ч.)	ОФП для бегунов	ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке <a href="https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/">https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/</a>  При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Сгибание и разгибание пальцев рук (важно, чтобы руки были вытянуты вперед) – 1 мин. Сгибание и разгибание пальцев рук, согнутых в кулак	Пройдите по данной ссылке, изучите теоретический материал.  Повторите комплекс упражнений.

						и поднятых вверх – 1 мин. Отжимание на пальцах – 10-15 раз Сгибание кисти вверх и вниз (на вытянутой руке) – 1 мин. Выполнять 3 подхода	
						<p>Группа 4 (1)</p> <p>16.50-17.35 17.45-18.30 (2 ч.)</p> <p>ОФП для бегунов</p> <p>ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке <a href="https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/">https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/</a></p> <p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Прыжки со скакалкой – 2 мин в среднем темпе по 2 серии Прыжки на одной ноге – 1 мин на каждую ногу в среднем темпе Планка – 3 подхода от 30 сек., прибавляя по 10 сек. Повторить 3 серии</p>	<p>Пройдите по данной ссылке, изучите теоретический материал.</p> <p>Повторите комплекс упражнений.</p>
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	Курдюмова Татьяна Александровна 7 ч.	ГБОУ ООШ с. Старая Рачейка, спортивный зал	Группа 1 (1)	15.55-16.40 1 гр. 16.50-17.12 1 гр. (1,5 ч.)	Лёгкая атлетика в домашних условиях	<p>ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Gy2OoPG2yFs">https://www.youtube.com/watch?v=Gy2OoPG2yFs</a></p>	<p>Пройдите по данной ссылке, изучите теоретический материал.</p> <p>Повторите</p>

					<p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:  Вращение стопой в голеностопном суставе – 10-12 раз на обе ноги в разные стороны. Растяжка ахиллова сухожилия с упором о стену – по 1 мин. на каждую ногу  Растяжка внутренней части бедра - 10-12 сек. на каждую ногу.  Поднимание колена к груди (растяжка) – 10-15 сек. На каждую ногу.</p>	<p>комплекс упражнений.</p>
Группа 2 (1)	17.45-18.30 18.40-19.02 (1,5 ч)	Беговые упражнения дома	<p>ZOOM-конференция  В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке <a href="https://www.youtube.com/watch?v=okHrPSIbIe">https://www.youtube.com/watch?v=okHrPSIbIe</a></p> <p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:  Сгибание и разгибание пальцев рук (важно, чтобы руки были вытянуты вперед) – 1 мин.  Сгибание и разгибание пальцев</p>	<p>Пройдите по данной ссылке, изучите теоретический материал.</p> <p>Повторите комплекс упражнений.</p>		

						<p>рук, согнутых в кулак и поднятых вверх – 1 мин. Отжимание на пальцах – 10-15 раз</p> <p>Сгибание кисти вверх и вниз (на вытянутой руке) – 1 мин.</p> <p>Выполнять 3 подхода</p>	
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ	Воропаева Татьяна Михайловна 7 ч.	Раменский филиал ГБОУ СОШ «Центр образования» им. Героя Советского Союза В.Н.Федотова пос. Варламово, спортивный зал	Группа 1 (1)	14.30-15.15 15.25-15.47 (1,5 ч.)	Комплекс имитационных упражнений	<p>ZOOM-конференция</p> <p>В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке <a href="https://youtu.be/LRqdx9Oeuw0">https://youtu.be/LRqdx9Oeuw0</a></p> <p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания: - бег на месте 3 мин - разминка суставная - отжимания с колен 10 раз - зашагивания 15 подъемов на каждую ногу - планка на локтях 30 сек выполнять 2 круга с отдыхом в 1 мин после каждого упражнения - бег на месте 5 мин - упражнения на растяжку - упражнение на восстановление дыхания - водные процедуры</p>	<p>Пройдите по данной ссылке, изучите теоретический материал.</p> <p>Повторите комплекс упражнений.</p>

			Группа 2 (1)	15.57-16.42 16.52-17.14 (1,5 ч.)	Силовая тренировка лыжников	<p>ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке <a href="https://youtu.be/2_T-nwqEetI">https://youtu.be/2_T-nwqEetI</a></p> <p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Прыжки со скакалкой – 2 мин в среднем темпе по 2 серии Прыжки на одной ноге – 1 мин на каждую ногу в среднем темпе Планка – 3 подхода от 30 сек., прибавляя по 10 сек. Повторить 3 серии</p>	<p>Пройдите по данной ссылке, изучите теоретический материал.</p> <p>Повторите комплекс упражнений.</p>
ФУТБОЛ	Быданцев Евгений Алексееви ч 21 ч.	СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ «Центр образования» им. Героя Советского Союза В.Н.Федотова пос. Варламово, спортивный зал, спортивная площадка	Группа 4 (1)	17.47-18.32 18.42-19.27 (2 ч)	10 лучших упражнений на контроль мяча	<p>ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GhfbPLgWS-g">https://www.youtube.com/watch?v=GhfbPLgWS-g</a></p> <p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Сгибание и разгибание пальцев рук (важно, чтобы руки были вытянуты</p>	<p>Пройдите по данной ссылке, изучите теоретический материал.</p> <p>Повторите комплекс упражнений.</p>

ФУТБОЛ						<p>вперед) – 1 мин.  Сгибание и разгибание пальцев рук, согнутых в кулак и поднятых вверх – 1 мин. Отжимание на пальцах – 10-15 раз  Сгибание кисти вверх и вниз (на вытянутой руке) – 1 мин.  Выполнять 3 подхода</p>	
	Рябов Олег Алексеевич ч 17,5 ч.	ГБОУ СОШ п.г.т.Балашейка, спортивный зал, спортивная площадка	Группа 2 (1)	15.40-16.25 16.35-16.57 (1,5 ч.)	Тренировка ног для юных футболистов	<p>ZOOM-конференция  В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке <a href="https://www.youtube.com/watch?v=v-lhfTzFuFU">https://www.youtube.com/watch?v=v-lhfTzFuFU</a></p> <p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:  Прыжки со скакалкой – 2 мин в среднем темпе по 2 серии  Прыжки на одной ноге – 1 мин на каждую ногу в среднем темпе  Планка – 3 подхода от 30 сек., прибавляя по 10 сек.  Повторить 3 серии</p>	<p>Пройдите по данной ссылке, изучите теоретический материал.   Повторите комплекс упражнений.</p>

ФУТБОЛ	Сухов Александр Владимиرو	СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ «Центр	Группа 3 (1)	17.10-17.55 18.05-18.27 (1,5 ч.)	10 лучших упражнений на контроль мяча	<p>ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GhfbPLgW">https://www.youtube.com/watch?v=GhfbPLgW</a> <u>S-g</u></p> <p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Сгибание и разгибание пальцев рук (важно, чтобы руки были вытянуты вперед) – 1 мин. Сгибание и разгибание пальцев рук, согнутых в кулак и поднятых вверх – 1 мин. Отжимание на пальцах – 10-15 раз Сгибание кисти вверх и вниз (на вытянутой руке) – 1 мин. Выполнять 3 подхода</p>	<p>Пройдите по данной ссылке, изучите теоретический материал.</p> <p>Повторите комплекс упражнений.</p>

вич 21 ч.	образования» им. Героя Советского Союза В.Н.Федотова пос. Варламово, спортивнй зал, спортивная площадка	Группа 2 (1)	12.40-13.25 13.35-13.57 (1,5 ч)	Упражнения на развитие координации у детей, занимающихся футболом	ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке <a href="https://infourok.ru/oru-dlya-zanyatiy-futbolom-1556937.html">https://infourok.ru/oru-dlya-zanyatiy-futbolom-1556937.html</a>  При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Вращение стопой в голеностопном суставе – 10-12 раз на обе ноги в разные стороны. Растяжка ахиллова сухожилия с упором о стену – по 1 мин. на каждую ногу Растяжка внутренней части бедра - 10-12 сек. на каждую ногу. Поднимание колена к груди (растяжка) – 10- 15 сек. На каждую ногу.	Пройдите по данной ссылке, изучите теоретический материал.  Повторите комплекс упражнений.
		Группа 4 (1)	14.07-14.52 15.02-15.47 (2 ч.)	Лучшие упражнения для начинающих вратарей,	ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке	Пройдите по данной ссылке, изучите

		которые можно делать дома	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=99TrxPeHwOY">https://www.youtube.com/watch?v=99TrxPeHwOY</a>  При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Вращение стопой в голеностопном суставе – 10-12 раз на обе ноги в разные стороны. Растяжка ахиллова сухожилия с упором о стену – по 1 мин. на каждую ногу Растяжка внутренней части бедра - 10-12 сек. на каждую ногу. Поднимание колена к груди (растяжка) – 10-15 сек. На каждую ногу.	теоретический материал.  Повторите комплекс упражнений.
Группа 5 (1)	15.57-16.42 16.52-17.37 (2 ч.)	Супер упражнения для футболиста в домашних условиях.	ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8jRJkwEz6JQ">https://www.youtube.com/watch?v=8jRJkwEz6JQ</a>  При отсутствии интернета выполнять следующие задания: - бег на месте 3 мин - разминка суставная - отжимания с колен 10	Пройдите по данной ссылке, изучите теоретический материал.  Повторите комплекс упражнений.

ФУТБОЛ						раз - зашагивания 15 подъемов на каждую ногу - планка на локтях 30 сек выполнять 2 круга с отдыхом в 1 мин после каждого упражнения - бег на месте 5 мин - упражнения на растяжку - упражнения на восстановление дыхания - водные процедуры	
	Торхов Андрей Александрович 21 ч.	ГБОУ СОШ с.Усинское, спортивный зал, спортивная площадка	Группа 1 (1)	16.00-16.45 16.55-17.17 (1,5 ч.)	Упражнения на развитие координации у детей, занимающихся футболом	ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке <a href="https://infourok.ru/oru-dlya-zanyatiy-futbolom-1556937.html">https://infourok.ru/oru-dlya-zanyatiy-futbolom-1556937.html</a>  При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Прыжки со скакалкой – 2 мин в среднем темпе по 2 серии Прыжки на одной ноге – 1 мин на каждую ногу в среднем темпе Планка – 3 подхода от 30 сек.,	Пройдите по данной ссылке, изучите теоретический материал.  Повторите комплекс упражнений.

						прибавляя по 10 сек. Повторить 3 серии	
			Группа 2 (1)	17.30-18.15 18.25-18.47 (1,5 ч.)	Пошаговый план тренировок для футболиста	ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UUVW_cO_SIQ4">https://www.youtube.com/watch?v=UUVW_cO_SIQ4</a>  При отсутствии интернета выполнять следующие задания: Сгибание и разгибание пальцев рук (важно, чтобы руки были вытянуты вперед) – 1 мин. Сгибание и разгибание пальцев рук, согнутых в кулак и поднятых вверх – 1 мин. Отжимание на пальцах – 10-15 раз Сгибание кисти вверх и вниз (на вытянутой руке) – 1 мин. Выполнять 3 подхода	Пройдите по данной ссылке, изучите теоретический материал.  Повторите комплекс упражнений.
ФУТЗАЛ	Будников Максим Николаевич 14 ч.	ГБОУ СОШ п.г.т. Междуреченск, спортивный зал, универсальная площадка	Группа 2 (1)	18.40-19.25 19.35-19.57 (1,5 ч.)	Упражнения на развитие общих и специальных физических качеств в футболе.	ZOOM-конференция В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KNm9poG">https://www.youtube.com/watch?v=KNm9poG</a>	Пройдите по данной ссылке, изучите теоретический материал.

					<p><a href="#">QHrc&amp;t=135s</a></p> <p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания:  Вращение стопой в голеностопном суставе – 10-12 раз на обе ноги в разные стороны. Растяжка ахиллова сухожилия с упором о стену – по 1 мин. на каждую ногу  Растяжка внутренней части бедра - 10-12 сек. на каждую ногу.  Поднимание колена к груди (растяжка) – 10-15 сек. На каждую ногу.</p>	<p>Повторите комплекс упражнений.</p>	
			<p>Группа 3 (1)</p>	<p>16.50-17.35 17.45-18.30 (2 ч.)</p>	<p>ОФП. Правила мини-футбола</p>	<p>ZOOM-конференция  В случае отсутствия онлайн-подключения пройдите по ссылке  <a href="https://football-esthete.ru/pravila-mini-futbola-kratko/">https://football-esthete.ru/pravila-mini-futbola-kratko/</a></p> <p>При отсутствии интернета выполнять следующие задания: -  бег на месте 3 мин -  разминка суставная -</p>	<p>Пройдите по данной ссылке, изучите теоретический материал.</p> <p>Повторите комплекс упражнений.</p>

						отжимания с колен 10 раз - зашагивания 15 подъемов на каждую ногу - планка на локтях 30 сек выполнять 2 круга с отдыхом в 1 мин после каждого упражнения - бег на месте 5 мин - упражнения на растяжку - упражнение на восстановление дыхания - водные процедуры	

Интернет-платформы педагогов для консультаций: Viber, WhatsApp, по сотовому телефону.