

План дистанционной работы
Филиал ГБУ НАО «Спортивная школа «Труд» п.Красное
На период 19-27 апреля 2020г

Дата	Ответственный	Тема	Ссылка	Примечание
19.04	Сметанина О.А.	Рубрика «Из архивных материалов СК»	В группе ФОКа в ВК https://vk.com/video-138955064_456239043	
		Онлайн-викторина СПОРТ! СПОРТ! СПОРТ! «Мини футбол» 10 вопросов	В группе ФОКа в ВК	
20.04	Кушниренко Е.А.	Разминка Работа над верхней передачей мяча (у стены)	Беседа «Волейбол» в ВК	
	Талеев В.Г.	Онлайн информирование по теме: Режим питания	https://zen.yandex.ru/media/id/5bb4ce81aa79e500a9a7e0dc/rejim-pravilnogo-pitaniia-zdorovoe-pitanie-po-chasam-5be3b61525291000aa97b82f	
	Белугин А.Н.	Викторина по теме: ТЕННИС	Беседа «Теннис» в ВК https://pandarina.com/viktorina/tennis	
21.04	Талеев В.Г.	Онлайн-викторина по теме: Баскетбол	Группа ФОКа в ВК https://pandarina.com/viktorina/basketball	
	Сметанина О.А.	Круговая тренировка// СИДИМ ДОМА Видео ролик	В группе ФОКа в ВК	
		Выкладки Фитнес Дома	https://vk.com/fitnes_house	
22.04	Белугин А.Н.	Занятие 4. Подводящие упражнения для выполнения подачи. Просмотр видео ролика «Легенды тенниса»	Беседа «Теннис» в ВК https://vk.com/wall-127277730_2828	
	Талеев В.Г.	Онлайн видеоролик <i>Комплекс упражнений №1 по мини-футболу</i>	В группе ФОКа в ВК	
	Сметанина О.А.	Рубрика «Из архивных материалов СК»	В группе ФОКа в ВК	
	Кушниренко Е.А.	Разминка Работа над передачей мяча двумя руками снизу (у стены)	Беседа «Волейбол» в ВК	
23.04	Сметанина О.А.	Онлайн -Викторина на тему «БОКС»	В группе ФОКа в ВК https://pandarina.com/viktorina/box	
		Запуск ЧЕЛЛЕНДЖЕРА прыжки со скакалкой 200 раз в день -молодёжь 100 раз в день – зрелая молодёжь 23-30 апреля 2020 года 1 мая подводим итоги.	В группе ФОКа в ВК	

24.04	Талеев В.Г.	Онлайн видеоролик <i>Комплекс упражнений №2 по мини-футболу</i>	в группе ФОКа в ВК	
	Сметанина О.А.	Рубрика «Из архивных материалов СК»	В группе ФОКа в ВК	
		Выкладки Фитнес Дома	В группе ФОКа в ВК https://vk.com/fitnes_house	
		Играем в ДАРТС. Набираем очки. Подводим итоги.	Ольга Сметанина приглашает вас на запланированную конференцию: Zoom. Тема: Моя конференция Время: 24 апр 2020 11:00 РМ Москва Подключиться к конференции Zoom https://us04web.zoom.us/j/8908317232?pwd=QkxDbW9Ec2VnMGJWSXl6eDFaM3k1UT09 Идентификатор конференции: 890 831 7232 Пароль: 0dG7PR	
	Кушниренко Е.А.	Силовая подготовка в домашних условиях – выполнение ПРЕСС, ПРИСЕДАНИЯ, ОТЖИМАНИЕ для женщин	В группе ФОКа в ВК	
Белугин А.Н.	Занятие 5. Разминочные упражнения на точность. Игра накатом слева по левой диагонали.	Беседа «Теннис» в ВК		
25.04	Талеев В.Г.	Силовая подготовка в домашних условиях – выполнение ПРЕСС, ПРИСЕДАНИЯ, ОТЖИМАНИЕ для мужчин	В группе ФОКа в ВК	
	Сметанина О.А.	Выкладки Фитнес Дома	https://vk.com/fitnes_house	
		Фитбол аэробика	В группе ФОКа в ВК https://vk.com/video202947987_170090069	
26.04	Талеев В.Г.	Комплекс упражнений №1 по северному многоборью		
	Сметанина О.А.	Играем в ДАРТС. Набираем очки. Подводим итоги.	Конференция в ZOOM	
27.04	Кушниренко Е.А.	Онлайн-Викторина «Волейбол»		
	Белугин А.Н.	Занятие 6. Подбивать мяч ракеткой на различную высоту поочередно - высокий отскок, низкий отскок	Беседа «Теннис» в ВК	
	Талеев В.Г.	Видеоролик по теме: Мини – футбол в Красном	В группе ФОКа в ВК	
	Сметанина О.А.	Выкладки Фитнес Дома	https://vk.com/fitnes_house	