

План дистанционной работы филиала ГБУ НАО «СШОР «Труд» в с.Оксино
12 мая по 31 мая 2020

Дата	Тема	Ответственный	место проведения	Ссылка
12.05	Видеоролик «Разминка перед тренировкой (варианты упражнений)».	Ледков Е.В. Сафронов Н.И.	Вконтакте филиала	https://vk.com/club162053094
	Подбор и распечатка рекомендаций для укрепления мышц в условиях самоизоляции	Хозяинова Л.Ю. Ледков Е.В. Сафронов Н.И.	Информационные стенды с.Оксино	https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fbud-v-forme.ru%2Ffitness%2Fpyat-uprazhneniy-kotorye-pomogut-sohranit-formu-v-period-samoizolyacii%2F
13.05	Подведение итогов викторины «Спорт во время войны»	Хозяинова Л.Ю.	Вконтакте филиала	https://vk.com/club162053094
	Подведение итогов соревнования «Планка»	Хозяинова Л.Ю. Ледков Е.В.		
	Фотозарисовка «Вспоминаем игры прошлых лет»	Хозяинова Л.Ю.	Вконтакте филиала	https://vk.com/club162053094
14.05	Викторина «Знаменитые династии», посвящённая Дню семьи.	Хозяинова Л.Ю.	Вконтакте филиала	https://vk.com/club162053094
15.05	Видеоролик «Виды отжиманий и их особенности».	Ледков Е.В. Сафронов Н.И.	Вконтакте филиала	https://vk.com/club162053094
18.05	Подведение итогов викторины «Знаменитые династии», посвящённая Дню семьи.	Хозяинова Л.Ю.	Вконтакте филиала	https://vk.com/club162053094
	Соревнование «Прыжок в длину с места»	Хозяинова Л.Ю. Ледков Е.В. Сафронов Н.И.	Вконтакте филиала	https://vk.com/club162053094
19.05	Викторина «Песни о спорте»	Хозяинова Л.Ю.	Вконтакте филиала	https://vk.com/club162053094
	Видеоролик «Упражнения на мышцы спины в домашних условиях.»	Ледков Е.В. Сафронов Н.И.		
20.05	Подбор и распечатка рекомендаций для укрепления мышц в условиях самоизоляции	Хозяинова Л.Ю. Ледков Е.В.	Информационные стенды с.Оксино	https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fbud-v-forme.ru%2Ffitness%2Fpyat-uprazhneniy-kotorye-pomogut-sohranit-formu-v-period-samoizolyacii%2F
	Фотозарисовка «Вспоминаем игры	Хозяинова Л.Ю.	Вконтакте филиала	https://vk.com/club162053094

	прошлых лет»			
21.05	Видеоролик «Упражнения на мышцы живота в домашних условиях».	Ледков Е.В. Сафронов Н.И.	Вконтакте филиала	Е. Талага «Энциклопедия физических упражнений»
22.05	Викторина «Знатоки спорта»	Ледков Е.В.	Вконтакте филиала	https://vk.com/club162053094
25.05	Подведение итогов викторины «Песни о спорте»	Хозяинова Л.Ю.	Вконтакте филиала	https://vk.com/club162053094
	Фотозарисовка «Вспоминаем игры прошлых лет»	Хозяинова Л.Ю.	Вконтакте филиала	https://vk.com/club162053094
	Соревнование «Прыжок в длину с места»	Хозяинова Л.Ю. Ледков Е.В. Сафронов Н.И.	Вконтакте филиала	https://vk.com/club162053094
26.05	Викторина «Угадай вид спорта по фотографии»	Хозяинова Л.Ю.	Вконтакте филиала	https://vk.com/club162053094
	Подбор и распечатка рекомендаций для укрепления мышц в условиях самоизоляции	Хозяинова Л.Ю. Ледков Е.В.	Информационные стенды с.Оксино	https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fbud-v-forme.ru%2Ffitness%2Fpyat-uprazhneniy-kotorye-pomogut-sohranit-formu-v-period-samoizolyacii%2F
27.05	Видеоролик «Упражнения на мышцы ног в домашних условиях».	Ледков Е.В. Сафронов Н.И.	Вконтакте филиала	Е. Талага «Энциклопедия физических упражнений»
28.05	Видеоролик «Круговая тренировка со спортивным снарядом (гиря)».	Ледков Е.В. Сафронов Н.И.	Вконтакте филиала	Е. Талага «Энциклопедия физических упражнений»
29.05	Подведение итогов викторины «Угадай вид спорта по фотографии»	Хозяинова Л.Ю.	Вконтакте филиала	https://vk.com/club162053094
	Подведение итогов викторины «Знатоки спорта»	Хозяинова Л.Ю. Ледков Е.В.	Вконтакте филиала	
в течении и всего месяца	Личный пример здорового образа жизни (лыжи, рыбалка, гимнастика и т.д.)	Хозяинова Л.Ю. Ледков Е.В. Сафронов Н.И.	Личные сайты инструкторов	