

**План дистанционной работы  
 Филиал ГБУ НАО «Спортивная школа «Труд» п.Красное  
 На период 4-29 мая 2020г**

Дата	Ответственный	Тема	В группе ФОКа в ВК Ссылка	Примечание
04.05.	Сметанина О.А.	Выкладки Фитнес Дома	<a href="https://vk.com/fitnes_house">https://vk.com/fitnes_house</a>	
		Шикарная женщина Упражнения для стройной талии	<a href="https://vk.com/video-163316424_456239780">https://vk.com/video-163316424_456239780</a>	
		Моё здоровье. Избавляемся от холки.	<a href="https://vk.com/video-124985100_456242326">https://vk.com/video-124985100_456242326</a>	
		ВФСК ГТО Правильно приседаем.	<a href="https://vk.com/video-76633380_456239340">https://vk.com/video-76633380_456239340</a>	
05.05.	Сметанина О.А.	Рубрика «Из архивных материалов СК»	В группе ФОКа в ВК «Зарница-2007»	
		Видео вопрос по мероприятию в СК	<a href="https://vk.com/video-138955064_456239070">https://vk.com/video-138955064_456239070</a>	
		Видеоролик. Дартс для начинающих	<a href="https://youtu.be/4l3jqFoWXWE">https://youtu.be/4l3jqFoWXWE</a>	
		Викторина «СПОРТ!СПОРТ! СПОРТ!» тема ВОЛЕЙБОЛ 10 вопросов	В группе ФОКа в ВК	Приняли участие 17 человек
06.05	Сметанина О.А.	Видео ролик «Галилео» Дартс	<a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=46cc918a98735baf9432179f748a0a57&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=46cc918a98735baf9432179f748a0a57&amp;from_block=logo_partner_player</a>	
		Викторина«СПОРТ!СПОРТ! СПОРТ!» тема ДАРТС 6 вопросов	В группе ФОКа в ВК	Приняли участие 12 человек
		Внимание! ФОТОКОНКУРС «НАРОДНАЯ РЫБАЛКА-2020»	В группе ФОКа в ВК 6-13 мая	
07.05	Сметанина О.А.	ВФСК ГТО Правильно выполняем поднимание туловища, лежа на спине	<a href="https://youtu.be/DOKzoknW6Uk">https://youtu.be/DOKzoknW6Uk</a>	
		Рубрика «Из архивных материалов СК» «Первая сельская спартакиада»	В группе ФОКа в ВК <a href="https://vk.com/video-138955064_456239082">https://vk.com/video-138955064_456239082</a>	
	Кушниренко Е.А.	Как Тренироваться Не Выходя из Дома?(Тренировка по Волейболу)	Группа в ВК «ВОЛЕЙБОЛ» Посмотреть видеоролик на <a href="https://youtu.be/FBEBbqi5rB0">https://youtu.be/FBEBbqi5rB0</a>	
08.05	Сметанина О.А.	ВФСК ГТО Скандинавская ходьба	<a href="https://youtu.be/Zb7_A_T0XPs">https://youtu.be/Zb7_A_T0XPs</a>	
		Видеоролик «Интересные факты о спорте»	<a href="https://vk.com/video-138955064_456239088">https://vk.com/video-138955064_456239088</a>	
11.05		Видеоролик Халк бьёт по воротам	<a href="https://youtu.be/gNM-cw1ZOxo">https://youtu.be/gNM-cw1ZOxo</a>	
	Кушниренко Е.А.	Утренняя гимнастика от Илюши «Под крышей дома	Видео в группе ФОКа в ВК <a href="https://vk.com/video-">https://vk.com/video-</a>	Упражнения выполняет

		своего»	<a href="https://vk.com/video-138955064_456239090">138955064_456239090</a>	Поздеев Илья
12.05.	Сметанина О.А.	Видео ролик «Вариант тренировки в тренажерном зале»	Видео в группе ФОКа в ВК <a href="https://vk.com/video-138955064_456239089">https://vk.com/video-138955064_456239089</a>	Комплекс выполняет Сметанина Маргарита
		Тест: Как хорошо вы помните мировые рекорды в легкой атлетике.	<a href="https://www.sports.ru/tribuna/blogs/the_sportest/2544354.html">https://www.sports.ru/tribuna/blogs/the_sportest/2544354.html</a>	
13.05	Сметанина О.А.	Викторина «СПОРТ!СПОРТ!СПОРТ!»	В группе ФОКа в ВК	
	Белугин А.Н.	Всё из мира футбола	<a href="https://footbolno.ru/">https://footbolno.ru/</a>	
		Самый сильный удар в мировом футболе	<a href="https://youtu.be/FMTcYy_eexM">https://youtu.be/FMTcYy_eexM</a>	
14.05	Сметанина О.А.	Из архивных материалов ФОКа «любительский Биатлон-2019»	В группе ФОКа в ВК <a href="https://vk.com/video-138955064_456239091">https://vk.com/video-138955064_456239091</a>	
		Детская викторина про ВЕЛОСИПЕД	В группе ФОКа в ВК	
15.05	Сметанина О.А.	Тест по фото. Шашки.	В группе ФОКа в ВК	
		Видео ролик «Интересно знать»	В группе ФОКа в ВК <a href="https://vk.com/video-138955064_456239092">https://vk.com/video-138955064_456239092</a>	
18.05	Сметанина О.А.	Из архивных материалов ФОКа «Переход Красное-Коржи-Красное»	<a href="https://vk.com/video-138955064_456239094">https://vk.com/video-138955064_456239094</a>	
		Онлайн-Викторина «СПОРТ!СПОРТ!СПОРТ!» тема: «Шашки»	<a href="https://kupidonia.ru/">https://kupidonia.ru/</a> САЙТ С ВИКТОРИНАМИ	
19.05	Сметанина О.А.	Видеоролик «Яшин-лучший вратарь»	<a href="https://vk.com/video-138955064_456239093">https://vk.com/video-138955064_456239093</a>	
		Из архивных материалов ФОКа «День пионерии»	<a href="https://vk.com/video-138955064_456239096">https://vk.com/video-138955064_456239096</a>	
20.05	Сметанина О.А.	Викторина «СПОРТ!СПОРТ!СПОРТ!» тема ФИТНЕС	kupidonia.ru	
		Из архивных материалов ФОКа «ВОЛЕЙБОЛ разный»	<a href="https://vk.com/video-138955064_456239097">https://vk.com/video-138955064_456239097</a>	
21.05	Сметанина О.А.	Фото альбомы ФОК	<a href="https://vk.com/albums-138955064">https://vk.com/albums-138955064</a>	
		Видео вопрос. Название мероприятия. В каком году оно проходило?	<a href="https://vk.com/video-138955064_456239099">https://vk.com/video-138955064_456239099</a>	
22.05	Сметанина О.А. Кушниренко Е.А.	Из архивных материалов ФОКа «Русская Лапта»	В группе ФОКа в ВК <a href="https://vk.com/video-138955064_456239101">https://vk.com/video-138955064_456239101</a>	
	Сметанина О.А. Кожевина А.В.	Работа совместно с библиотекой п. Красное Тест: Развитие спорта в Ненецком округе	Тест: Развитие спорта в Ненецком округе <a href="https://konstruktortestov.ru/test-17755">https://konstruktortestov.ru/test-17755</a>	

25.05	Сметанина О.А.	Фильм о шахматисте Фишере « Жертвуй пешкой. Игры мастеров»	<a href="https://youtu.be/9oB7jsZAKsI">https://youtu.be/9oB7jsZAKsI</a>	
		Тест онлайн	«ТЕСТ: насколько хорошо вы разбираетесь в боксе»	
26.05	Сметанина О.А.	Онлайн-тест «Спортивная борьба»	<a href="https://onlinetestpad.com/ru/testview/30087-test-po-volnoj-borbe">https://onlinetestpad.com/ru/testview/30087-test-po-volnoj-borbe</a>	
		Видео ролик из архивных материалов ФОКа	Ролик «Спортивная борьба»	
27.05	Сметанина О.А.	#наоднойволнессобой_зарядка Кое-что из оборудования и ты готова к домашней тренировке на НОГИ И ЯГОДИЦЫ от calipsodellmar Понадобится только длинный амортизатор. Закрепить его можно о ножку дивана, кровати или шкафа.	<a href="https://vk.com/video-18523333_456241081">https://vk.com/video-18523333_456241081</a>	
28.05	Сметанина О.А.	Онлайн-тест Готов к труду и обороне. Тест предназначен для проверки знаний в системе ГТО. Могут проверять свои знания как школьники старших классов, так и студенты	<a href="https://onlinetestpad.com/ru/testview/276766-gotov-k-trudu-i-oborone">https://onlinetestpad.com/ru/testview/276766-gotov-k-trudu-i-oborone</a>	
29.05	Сметанина О.А.	Видеоролик из архивных материалов ФОКа		
		Онлайн тест « Русская Лапта»	<a href="https://onlinetestpad.com/ru/testview/354404-russkaya-lapta">https://onlinetestpad.com/ru/testview/354404-russkaya-lapta</a>	

составила Сметанина О.А.  
заведующий филиалом п.Красное