**Расписание занятие по дистанционному обучению**

**в МАОУ ДО «Центре дополнительного образования «Олимп»**

**06.04.2020г. Понедельник**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ФИО тренера-преподавателя | Время | Формат проведения занятия | Тема занятия |
|  | Работа в социальных сетях: инстаграм, контакт….. |
| **1** | Гришина Фаина Ахметовна | 11.00-11.30 | Whatsapp (электронный кейс) | ЛФК для лиц с ограниченными возможностями здоровья. (утренняя гигиеническая гимнастика) |
| **2** | Измайлов Равиль Хамзаевич | 15.00-15.30 | Instagram (видеоролик) |  Волейбол в домашних условиях. Разминка с выполнением растяжки.Упражнения с мячом на технику владения верхней и нижней передачи. Освоение техники выполнения выпада в сторону. |
| **3** | Усманова Алия Халиловна | 16.00-16.30 | ВКС (Zoom)с презентацией) | Интервью. Презентация. |
| **4** | Алимбеков Радмир Рамилевич | 17.00-17.30 | Групповой чат, ВКС (Zoom) | Техника безопасности в бассейне; |
| **5** | Хисамутдинов Марат Марселевич | 18.00-18.30 | Whatsapp (электронный кейс)Instagram(видеоролик) | История развития баскетбола |
| **6** | Нургалиев Вадим Фидратович | 19.00-19.30 | Онлайн  | Интенсивная интервальная тренировка в домашних условиях |

**Публикации в сети Интернет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование рубрики** | **ФИО ответственных** | **Формат**  | **Время**  |
| **1** | Марафон «Держим планку 30 дней» | Нургалиев В.Ф., Усманова А.Х. | Выполнение упражнения «планка», согласно графику, публикация видео в Инстаграме | В течение дня |
| **2** | Челлендж от Олимпа «Шпагат» | Латыпова ТТ., Усманова А.Х. | Выполнение упражнения «шпагат», согласно графику, публикация видео в Инстаграме | В течение дня |
| **3** | Фото-опрос «Русская лапта в Буздякском районе» | Гизатуллин И.Ф., Усманова А.Х. | Публикация 1 фото в день | В течение дня |
| **4** | Минутка баскетбола | Хисамутдинов М.М., Усманова А.Х. | Видео-урок, теория баскетбола | 17:00 ч. |
| **5** | Вопрос – ответ ГТО | Хубайбуллина Т.В., Усманова А.Х. | Видео ответ на часто задаваемые вопросы по ВФСК «Готов к труду и обороне» | 15:зз ч. |