

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВПДМ»
на 20 марта 2020 года (пятница)**

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога	Группа, тема, задание	Примечание
1.	ПК «Обелиск» Страхов К.М. 1 гр. 1 г.о.	Авиация Красной Армии. Ознакомиться с информацией об авиации Красной Армии на ресурсе https://topwar.ru/18091-aviaciya-krasnoy-armii-velikoy-otechestvennoy-voyny-html . Отправить на электронную почту педагога v-strahova@mail.ru перечень основных типов самолётов Красной Армии.	
2.	К/о «Росинка» Штилиха Л.А. 5 - 6 гр. 1 г.о.	Виртуальная экскурсия в городской музей. Ознакомиться на ресурсе http://lmuseum.com/ .	
3.	К/о «Росинка» Бурков В.Н. 5 - 6 гр. 1 г.о.	Подвижные игры.	
4.	К/о «Росинка» Кехлерова Э.Э. 5 - 6 гр. 2 г. о.	Домашние животные в жизни северных народов. Ознакомиться с темой на ресурсе http://lmuseum.com/ .	
5.	К/о «Росинка» Бурков В.Н. 5 - 6 гр. 2 г. о.	Подвижные игры.	
Напоминаем, что дистанционные занятия проводятся без наблюдения педагога, поэтому отработки проводим до состояния минимальной усталости, СОБЛЮДАЯ ОСТОРОЖНОСТЬ И ОСМОТРИТЕЛЬНОСТЬ. Во избежание возможных травм выполнение заданий рекомендуется проводить под присмотром родителей!			
6.	К/о «Рукопашный бой» Султанов М-А.Д. 1 гр. 1 г.о.	«Техника передвижений». Упражнение «Бой с тенью». Ознакомиться с описанием подробнее, пройдя по ссылке центр86.рф/задание-обуч-р-б-султанов-м-а-д/	
7.	К\о «Тайский бокс» Щекалев А.В. 1 гр. 2-3 г.о.	Комбинационная работа в тайском боксе. Легкая произвольная разминка (вращение в суставах, бег на месте). Ознакомиться с видеоуроками по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=VIf3ad86WnE	
	1 гр.4 - 5 г. о.	Комбинационная работа в тайском боксе. Легкая произвольная разминка (вращение в суставах, бег на месте). Ознакомиться с видеоуроками по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=VIf3ad86WnE Закрепить информацию, проведя бой с тенью несколько раундов по самочувствию	
8.	«СКА» Бурков В.Н. 1 гр. 1 г.о.	Занятие по комплексу №2 Жим гантелей сидя 3 подхода по 10 повторений	
9.	К/о «Одиссей» Зуй С.Б. 1 гр. 2 - 3 г. о.	Общефизическая подготовка Упражнения для самостоятельного выполнения: •сгибание разгибание рук в упоре лёжа	

		(отжимание) 3 подхода по 20 раз. •упражнения на гибкость 15-20 минут: наклоны, повороты, подтяжки, скрутки, шпагат	
	1 гр. 4-5 г.о.	Общефизическая подготовка Упражнения для самостоятельного выполнения: •сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) 3 подхода по 30 раз •упражнения на гибкость 15-20 минут: наклоны, повороты, подтяжки, скрутки, шпагат.	
10.	К/о «Стрелок» Милюков В.В. 1 гр. 1 г. о.	Статическая работа всех частей тела. Отработать: нахождение в положении сидя с опорой о стол. Удерживание рабочего напряжения мышц без изменений для отработки мысленных выстрелов по 2 серии.	
11.	К/о «Туристёнок» Кислянская В.В. 1 гр. 3 - 4 г. о.	Общефизическая подготовка Упражнения для самостоятельного выполнения: •сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) 3 подхода по 10 раз •упражнения на гибкость: наклоны, повороты, подтяжки, скрутки, шпагат.	
	1 гр. 5 г.о.	Общефизическая подготовка Упражнения для самостоятельного выполнения: •сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) 3 подхода по 30 раз •упражнения на гибкость 15-20 минут: наклоны, повороты, подтяжки, скрутки, шпагат.	
12.	К/о «Азбука журналистики» Уварова И.В.	Электронная почта: понятие и назначение. Основные элементы почтового ящика. Ознакомиться с видеоуроками, перейдя по ссылкам: https://www.youtube.com/watch?v=9OYYa7tVDGk https://www.youtube.com/watch?v=9_CbjbsAHz4 https://www.youtube.com/watch?v=-b4H7LJLdOs https://www.youtube.com/watch?v=u026sYWuc-Y Закрепить информацию, создав электронную почту в выбранном сервисе и исследовав элементы почтового ящика.	