

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВПДМ»  
на 27 марта 2020 года (пятница)**

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
1.	«ПК «Обелиск» Страхов К.М.	<b>Документы и солдатские медальоны военнослужащих Красной Армии.</b> Ознакомится с основными документами и образцами солдатских медальонов военнослужащих Красной Армии в сети Интернет на ресурсе <a href="http://www.soldat.ru/doc/search/med.html">http://www.soldat.ru/doc/search/med.html</a> .	
2.	К/о «Росинка» Штилица Л.А. 5- 6 гр. 1 г. о.	<b>«Города - герои»</b> (Ленинград, Москва) Ознакомиться с темой на ресурсе <a href="https://www.may9.ru/victory/heroic-cities/">https://www.may9.ru/victory/heroic-cities/</a>	
3.	К/о «Росинка» Бурков В.Н. 5- 6 гр. 1 г. о.	<b>Общеразвивающие упражнения</b> Выполнить строевые приемы на месте, повороты «Нале-Во, Напра-Во, Кру-гом!». Ознакомиться с видеоуроком, перейдя по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zG7H-25rlSk">https://www.youtube.com/watch?v=zG7H-25rlSk</a>	
4.	К/о «Росинка» Кехлерова Э.Э. 5– 6 гр. 2 г. о	<b>Домашние животные в жизни северных народов</b> Ознакомление с темой на ресурсе <a href="http://www.ugramuseum.ru/">http://www.ugramuseum.ru/</a>	
5.	К/о «Росинка» Бурков В.Н. 5- 6 гр. 2 г. о.	<b>Общеразвивающие упражнения</b> Выполнить общеразвивающие упражнения на месте, разгибание и сгибание рук в упоре лежа. Ознакомиться с видеоуроком, перейдя по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE">https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE</a>	
<p style="text-align: center;"><b>Напоминаем, что дистанционные занятия проводятся без наблюдения педагога, поэтому отработки проводим до состояния минимальной усталости, СОБЛЮДАЯ ОСТОРОЖНОСТЬ И ОСМОТРИТЕЛЬНОСТЬ.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Во избежание возможных травм выполнение заданий рекомендуется проводить под присмотром родителей!</b></p>			
6.	К/о «Стрелок» Милюков В.В. 1 гр. 1 г.о.	<b>Длительное пребывание стрелка в одной и той же позе при стрельбе</b> Отработка последовательности действий стрелка при стрельбе: сидя, с упора, стоя. Ознакомиться с информацией на ресурсе <a href="http://www.shooting-ua.com/books/book_379.htm">http://www.shooting-ua.com/books/book_379.htm</a>	
7.	К\о «Тайский бокс» Щекалев А.В. 1гр. 2-3 г. о.	<b>Комбинационная работа в тайском боксе.</b> Легкая произвольная разминка (вращение в суставах, бег на месте) • Ознакомиться с видеоуроками(1-3 удары), перейдя по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=h4wgphV5E54&amp;list=PLFG8KxzP_co8FIEOyBa2uK0B-ZY16ztPZ&amp;index=13&amp;t=0s">https://www.youtube.com/watch?v=h4wgphV5E54&amp;list=PLFG8KxzP_co8FIEOyBa2uK0B-ZY16ztPZ&amp;index=13&amp;t=0s</a>	
	1 гр. 4-5 г.о.	<b>Комбинационная работа в тайском боксе.</b> Легкая произвольная разминка(вращение в суставах, бег на месте) • Ознакомиться с видеоуроками(1-3 удары), перейдя по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?">https://www.youtube.com/watch?</a>	

		<a href="https://v=h4wgphV5E54&amp;list=PLFG8KxzP_co8FIEOyBa2uK0B-ZY16ztPZ&amp;index=13&amp;t=0s">v=h4wgphV5E54&amp;list=PLFG8KxzP_co8FIEOyBa2uK0B-ZY16ztPZ&amp;index=13&amp;t=0s</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Закрепить информацию, проведя бой с тенью несколько раундов по самочувствию.</li> <li>• Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию</li> </ul>	
8.	К/о «СКА» Бурков В.Н.	<b>«Занятие по комплексу №2»</b> Жим гантелей сидя 3 подхода по 10 повторений.	
9.	К/о «Рукопашный бой» Султанов М-А.Д. 1 гр. 1 г. о	<b>«Общеразвивающие упражнения». «Упражнения для развития силы (мышц ног, рук, туловища)»</b> Ознакомиться с описанием подробнее пройдя по ссылке <a href="http://центр86.рф/задание-обуч-р-б-султанов-м-а-д/">центр86.рф/задание-обуч-р-б-султанов-м-а-д/</a>	
10.	К/о «Туристёнок» Кислянская В.В. 1 гр. 3-4 г.о.	<b>Общефизическая подготовка</b> Упражнения для самостоятельного выполнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>• пресс 3 подхода по 30 раз</li> <li>• приседания 3 подхода по 30 раз,</li> <li>• отжимания от пола 3 подхода по 20 раз мальчикам, 3 подхода по 15 раз девочкам</li> </ul> Ознакомиться с обучающими фильмами на ресурсе <a href="https://iloveclimbing.ru/category/fil-my/">https://iloveclimbing.ru/category/fil-my/</a>	
	1 гр. 5 г. о.	<b>Общефизическая подготовка</b> Упражнения для самостоятельного выполнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>• лёжа на спине поднимание туловища 3 подхода по 30 раз;</li> <li>• лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног 20 раз;</li> <li>• упражнения на гибкость 15-20 минут: наклоны, повороты, подтяжки, скрутки, шпагат.</li> </ul> Ознакомиться с обучающими фильмами на ресурсе <a href="https://iloveclimbing.ru/category/fil-my/">https://iloveclimbing.ru/category/fil-my/</a>	
11.	К/о «Одиссей» Зуй С.Б. 1гр. 2-3 г. о.	<b>Общефизическая подготовка</b> Упражнения для самостоятельного выполнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>• сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) 3 подхода по 20 раз;</li> <li>• лёжа на спине поднимание туловища 3 подхода по 40 раз;</li> <li>• упражнения на гибкость 15-20 минут: наклоны, повороты, подтяжки, скрутки, шпагат</li> </ul>	
	1гр. 4-5 г. о.	<b>Общефизическая подготовка</b> Упражнения для самостоятельного выполнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>• лёжа на спине поднятие ног на высоту 45 градусов 3 подхода по 20 раз;</li> <li>• лёжа на спине поднимание туловища 3 подхода по 30 раз;</li> <li>• упражнения на гибкость 15-20 минут: наклоны, повороты, подтяжки, скрутки, шпагат</li> </ul>	
12.	К/о «Навигатор» Хайдарова Л.А. 2 г.о.	<b>Общефизическая подготовка</b> Просмотреть видеоролик «Разминка скалолаза», перейдя по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VfbyMGYgfNQ">https://www.youtube.com/watch?v=VfbyMGYgfNQ</a> выполнить упражнения разминки, которые можно сделать в домашних условиях. После разминки	

		сделать упражнения для пресса (2 подхода по 20 раз), «планку» (3 подхода по 30 сек.), отжимание (3 подхода по 10 раз).	
13.	К/о «ШИП» Хайдарова Л.А. 3 г.о.	<b>Общефизическая подготовка</b> Просмотреть видеурок «Кроссфит дома», перейдя по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=g9Y5DaEMI3U">https://www.youtube.com/watch?v=g9Y5DaEMI3U</a> выполнить упражнения, которые можно сделать в домашних условиях.	
14.	К/о «Азбука журналистики» Уварова И.В.	<b>«Работа в сервисе Learning Apps. Создание и настройка аккаунта. Создание, сохранение и опубликование приложения».</b> Ознакомиться с видеуроком, перейдя по ссылке: <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5704623633529616460&amp;from">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5704623633529616460&amp;from</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId">https://yandex.ru/video/preview/?filmId</a> Закрепить информацию, создав аккаунт и два приложения в сервисе. Ссылку на выполненное задание отправить на электронную почту педагога <a href="mailto:grafinya682009@rambler.ru">grafinya682009@rambler.ru</a>	
15.	К/о «Азбука журналистики» Яруллина Н.И. 1 гр. 1 г.о.	<b>Основные элементы интерфейса Power Point. Работа с панелью инструментов Power Point.</b> Ознакомиться с видеуроком, перейдя по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OR53lusCNj8">https://www.youtube.com/watch?v=OR53lusCNj8</a> Изучить теоретический материал по теме, перейдя по ссылке: <a href="https://interneturok.ru/lesson/informatika/5-klass/kompyuternyy-praktikum/prakticheskaya-rabota-7-sozдание-prezentatsiy-v-microsoft-power-point-2007?block=content">https://interneturok.ru/lesson/informatika/5-klass/kompyuternyy-praktikum/prakticheskaya-rabota-7-sozдание-prezentatsiy-v-microsoft-power-point-2007?block=content</a> Самостоятельно создать презентацию на свободную тему (10 слайдов). В созданной вами презентации используйте 5 вариантов смены и оформления слайдов. Выполненное задание отправить на электронную почту педагога <a href="mailto:jarullinan@mail.ru">jarullinan@mail.ru</a>	
	1 гр. 2 г. о.	<b>Творческая лаборатория «Создание презентации»</b> Ознакомиться с видеуроками, перейдя по ссылкам: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DbNYj3_kw2w">https://www.youtube.com/watch?v=DbNYj3_kw2w</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VYGqqJc3EJA">https://www.youtube.com/watch?v=VYGqqJc3EJA</a> Самостоятельно создать презентацию на тему «Сквозь года звенит Победа». В созданной вами презентации используйте гиперссылки и элементы мультимедиа. Выполненное задание отправить на электронную почту педагога <a href="mailto:jarullinan@mail.ru">jarullinan@mail.ru</a>	