

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВПДМ»  
на 06 апреля 2020 года (понедельник)**

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
1.	ВПК «Юнармеец» Бурков В.Н.	<b>Переменно-интервальная тренировка</b> Ознакомиться с видео уроками, перейдя по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MVNF73Cn2Z4">https://www.youtube.com/watch?v=MVNF73Cn2Z4</a>	
2.	«ПК «Обелиск» Страхов К.М.	<b>Работа с электронной объединённой базой данных Центрального архива Минобороны России «Мемориал»</b> Выяснить у родственников, друзей и знакомых фамилии, имена и отчества воинов погибших и пропавших без вести в годы Великой Отечественной войны. Зайти на сайт ОБД «Мемориал», <a href="https://obd-memorial.ru/html/">https://obd-memorial.ru/html/</a> . Ввести данные. Результаты работы отправить на электронную почту педагога: <a href="mailto:v-strahova@mail.ru">v-strahova@mail.ru</a>	
3.	К/о «Росинка» 3 гр. 3 г.о. Ярулина Н.И.	<b>Фольклорные праздники народов Севера</b> Ознакомиться с видеоматериалом, перейдя по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5KXndgyIcHM">https://www.youtube.com/watch?v=5KXndgyIcHM</a>	
	4 гр. 3 г.о.	<b>Фольклорные праздники народов Севера</b> Ознакомиться с видеоматериалом, перейдя по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5KXndgyIcHM">https://www.youtube.com/watch?v=5KXndgyIcHM</a>	
<p><b>Напоминаем, что дистанционные занятия проводятся без наблюдения педагога, поэтому отработки проводим до состояния минимальной усталости, СОБЛЮДАЯ ОСТОРОЖНОСТЬ И ОСМОТРИТЕЛЬНОСТЬ.</b></p> <p><b>Во избежание возможных травм выполнение заданий рекомендуется проводить под присмотром родителей!</b></p>			
4.	К\о «Стрелок» Милюков В.В. 1 гр. 1 г.о.	<b>Общефизическая подготовка</b> «Упражнения на интенсивное развитие гибкости» <a href="http://www.shooting-ua.com/books/book_386.htm">http://www.shooting-ua.com/books/book_386.htm</a>	
	3 гр. 3 г.о.	<b>Общефизическая подготовка</b> «Изометрические упражнения» <a href="http://www.shooting-ua.com/books/book_386.htm">http://www.shooting-ua.com/books/book_386.htm</a>	
5.	К\о «Тайский бокс» Щекалев А.В. 1 гр. 2-3 г.о.	<b>Комбинационная работа в тайском боксе.</b> Легкая произвольная разминка (вращение в суставах, бег на месте) • Ознакомиться с видеоуроками, 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.	<p><b>Комбинационная работа в тайском боксе.</b>  Легкая произвольная разминка (вращение в суставах, бег на месте)  Ознакомиться с видеоуроками (7-8 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></p> <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>	
6.	К/о «СКА» Бурков В.Н.	<p><b>Занятие по комплексу №2</b>  Приседания. Выполнить 3 подхода по 20 раз.  Ознакомиться с видеоуроками, перейдя по ссылке:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Rv6wqyS5VDM">https://www.youtube.com/watch?v=Rv6wqyS5VDM</a></p>	
7.	К/о «Рукопашный бой» Султанов М-А.Д. 1 гр. 2 г.о	<p><b>«Техника ударов»</b>  <b>Упражнение «Отработка техники ударов ногами»</b>  Отработать упражнение, ознакомившись с описанием подробнее пройдя по ссылке <a href="http://xn--86-mlcбарлз.xn--p1ai/дистанционные-задания-рукопашный-бо/">http://xn--86-mlcбарлз.xn--p1ai/дистанционные-задания-рукопашный-бо/</a></p>	
8.	К/о «Туристёнок» Кислянская В.В.  1гр. 3-4 г. о.	<p><b>Общефизическая подготовка</b>  • сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) 3 подхода по 30 раз;  • приседание 3 подхода по 40 раз.  Ознакомиться с обучающими фильмами на ресурсе <a href="https://iloveclimbing.ru/category/fil-my/">https://iloveclimbing.ru/category/fil-my/</a></p>	
	1 гр. 5 г. о.	<p><b>Общефизическая подготовка</b>  • приседание 3 подхода по 50 раз;  • упражнения на гибкость 15-20 минут: наклоны, повороты, подтяжки, скрутки, шпагат.  Ознакомиться с обучающими фильмами на ресурсе <a href="https://iloveclimbing.ru/category/fil-my/">https://iloveclimbing.ru/category/fil-my/</a></p>	
9.	К/о «Одиссей» Зуй С.Б. 1гр. 4-5 г. о.	<p><b>Общефизическая подготовка</b>  • сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) 3 подхода по 30 раз  • упражнения на гибкость 15-20 минут: наклоны, повороты, подтяжки, скрутки, шпагат</p>	
10.	К/о «Навигатор» Хайдарова Л.А. 2 г.о.	<p><b>Общефизическая подготовка</b>  Просмотреть видеоурок, 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: приседания (3 подхода по 20 раз), выпады вперед (2 подхода по 20 раз), отжимание (3 подхода по 10 раз).</p>	
11.	К/о «Азбука журналистики» Уварова И.В.	<p><b>Практикум «Создание интерактивных заданий для юнкоров»</b>  Создать интерактивное задание по теме «История журналистики», выслать на почту педагога <a href="mailto:grafinya682009@rambler.ru">grafinya682009@rambler.ru</a></p>	