

**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.	Переменно-интервальная тренировка Ознакомиться с видео уроками, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=MVNF73Cn2Z4	
2.	«ПК «Обелиск» Страхов К.М.	Работа с электронной объединённой базой данных Центрального архива Минобороны России «Мемориал» 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», https://obd-memorial.ru/html/ . Ввести данные. Результаты работы отправить на электронную почту педагога: v-strahova@mail.ru	
3.	К/о «Росинка» 3 гр. 3 г.о. Ярулина Н.И.	Фольклорные праздники народов Севера Ознакомиться с видеоматериалом, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=5KXndgyIcHM	
	4 гр. 3 г.о.	Фольклорные праздники народов Севера Ознакомиться с видеоматериалом, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=5KXndgyIcHM	
<p>Напоминаем, что дистанционные занятия проводятся без наблюдения педагога, поэтому отработки проводим до состояния минимальной усталости, СОБЛЮДАЯ ОСТОРОЖНОСТЬ И ОСМОТРИТЕЛЬНОСТЬ.</p> <p>Во избежание возможных травм выполнение заданий рекомендуется проводить под присмотром родителей!</p>			
4.	К\о «Стрелок» Милюков В.В. 1 гр. 1 г.о.	Общефизическая подготовка «Упражнения на интенсивное развитие гибкости» http://www.shooting-ua.com/books/book_386.htm	
	3 гр. 3 г.о.	Общефизическая подготовка «Изометрические упражнения» http://www.shooting-ua.com/books/book_386.htm	
5.	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, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=h4wgphV5E54&list=PLFG8KxzP_co8FIEOyBa2uK0B-ZY16ztPZ&index=13&t=0s	

	1 гр. 4-5 г.о.	<p>Комбинационная работа в тайском боксе. Легкая произвольная разминка (вращение в суставах, бег на месте) Ознакомиться с видеоуроками (7-8 удары), перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=h4wgphV5E54&list=PLFG8KxzP_co8FIEOyBa2uK0B-ZY16ztPZ&index=13&t=0s</p> <ul style="list-style-type: none"> • Закрепить информацию, проведя бой с тенью несколько раундов по самочувствию. • Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию 	
6.	К/о «СКА» Бурков В.Н.	<p>Занятие по комплексу №2 Приседания. Выполнить 3 подхода по 20 раз. Ознакомиться с видеоуроками, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=Rv6wqyS5VDM</p>	
7.	К/о «Рукопашный бой» Султанов М-А.Д. 1 гр. 2 г.о	<p>«Техника ударов» Упражнение «Отработка техники ударов ногами» Отработать упражнение, ознакомившись с описанием подробнее пройдя по ссылке http://xn--86-mlcбарлз.xn--p1ai/дистанционные-задания-рукопашный-бо/</p>	
8.	К/о «Туристёнок» Кислянская В.В. 1гр. 3-4 г. о.	<p>Общефизическая подготовка • сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) 3 подхода по 30 раз; • приседание 3 подхода по 40 раз. Ознакомиться с обучающими фильмами на ресурсе https://iloveclimbing.ru/category/fil-my/</p>	
	1 гр. 5 г. о.	<p>Общефизическая подготовка • приседание 3 подхода по 50 раз; • упражнения на гибкость 15-20 минут: наклоны, повороты, подтяжки, скрутки, шпагат. Ознакомиться с обучающими фильмами на ресурсе https://iloveclimbing.ru/category/fil-my/</p>	
9.	К/о «Одиссей» Зуй С.Б. 1гр. 4-5 г. о.	<p>Общефизическая подготовка • 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>Общефизическая подготовка Просмотреть видеоурок, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=VfbyMGYgfNQ 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>Практикум «Создание интерактивных заданий для юнкоров» Создать интерактивное задание по теме «История журналистики», выслать на почту педагога grafinya682009@rambler.ru</p>	