

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВПДМ»**

на 07 апреля 2020 года (вторник)

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
1.	ВПК «Юнармеец» Бурков В.Н.	Повороты на месте и в движении Выполнить упражнения, ознакомившись с видео уроками, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=zG7H-25rISk	
2.	К/о «Росинка» Кехлерова Э.Э. 1-2 гр. 2 г. о	«Домашние животные в жизни северных народов» Ознакомление с темой на ресурсе https://www.tripadvisor.ru/Attraction_Review-g811157-d4960415-Reviews-Museum_of_Nature_and_Man-Khanty_Mansiysk_Khanty_Mansi_Autonomous_Okrug_Yugra_Tyum.html .	
	К/о «Росинка» Бурков В.Н. 1- 2 гр. 2 г. о	Упражнения на гибкость Выполнить упражнения, ознакомившись с видео уроками, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=Hd-9RQB1b94	
3.	К/о «Азбука журналистики» Яруллина Н.И. 1 гр. 1 г.о.	Создание презентации на основе шаблона Power Point и с помощью «пустого шаблона» Ознакомиться с видеоуроками, перейдя по ссылкам: https://www.youtube.com/watch?v=s3MJDdVsepQ https://www.youtube.com/watch?v=MVFarigMYxM Самостоятельно создать две презентации на основе шаблона Power Point и с помощью «пустого шаблона» на свободную тему (по 5 слайдов). Выполненное задание отправить на электронную почту педагога jarullinan@mail.ru	
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!			
4.	К\о «Стрелок» Милюков В.В. 1гр. 2 -3 г.о.	Общефизическая подготовка Общая разминка, подвижные игры	
5.	К\о «Тайский бокс» Щекалев А.В. 1 гр. 1 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	

	2 гр. 2-3 г.о.	<p>Комбинационная работа в тайском боксе.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 • Закрепить информацию, проведя бой с тенью несколько раундов по самочувствию. • Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию 	
	1 гр.3 г.о.	<p>Комбинационная работа в тайском боксе.</p> <p>Легкая произвольная разминка (вращение в суставах, бег на месте)</p> <p>Ознакомиться с видеоуроками, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=h4wgphV5E54&list=PLFG8KxzP_co8FIEOyBa2uK0B-ZY16ztPZ&index=13&t=0s</p> <p>Закрепить информацию, проведя бой с тенью несколько раундов по самочувствию.</p> <p>Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию</p>	
6.	К/о «Рукопашный бой» Султанов М-А.Д. 1 гр. 1 г.о	<p>«Техника ударов»</p> <p>Упражнение «Отработка техники ударов ногами»</p> <p>Отработать упражнение, ознакомившись с описанием подробнее, пройдя по ссылке http://xn--86-mlcбарлз.xn--p1ai/дистанционные-задания-рукопашный-бо</p>	
7.	К/о «Туристёнок» Кислянская В.В. 1гр. 1 г.о.	<p>Общефизическая подготовка</p> <p>Выполнить упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> • на пресс 2 подхода по 15 раз, • приседания 2 подхода по 15 раз, • отжимания от пола 2 подхода по 8 раз мальчикам, 2 подхода по 6 раз девочкам 	
	1 гр. 2 г.о.	<p>Общефизическая подготовка</p> <p>Выполнить упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> • на пресс 2 подхода по 25 раз, • приседания 2 подхода по 25 раз, • отжимания от пола 2 подхода по 10 раз мальчикам, 2 подхода по 8 раз девочкам 	
8.	К/о «Навигатор» Хайдарова Л.А. 1 гр. 1 г.о.	<p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Выполняем разминку, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=VfbyMGYgfNQ</p> <p>После разминки сделать упражнения: отжимания от пола - 2 подхода по 5 раз (для девочек), по 7 раз (для мальчиков), приседание по 10 раз - три подхода.</p> <p>Упражнение «планка» - два подхода по 20 сек.</p>	
	1 гр. 3 г.о.	<p>Общефизическая подготовка</p> <p>Выполнить разминку, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/results?search_query=разминка+скалолаза+сфп</p> <p>После разминки сделать упражнения для пресса (2 подхода по 25 раз), «планку» (3 подхода по 40 сек.),</p>	

		отжимание (3 подхода по 10-15 раз). Ознакомиться с видеоуроком «Работа рук и корпуса в скалолазании»: https://www.youtube.com/watch?v=SioogiJleMI&list=PL-7bWOwIK0XTcm5pxpnTecHBzpBohrkRH	
9.	К/о «Одиссей» Зуй С.Б. 2 гр.2 г.о.	Упражнения для растяжки, наклоны, шпагаты. Сгибание, разгибания рук в упоре лёжа 3 подхода по 30 раз, приседания на одной ноге по 4 подхода на каждую ногу по 20 раз. Планка, стойки на пальцах. Упражнения с гантелями и кистевым эспандером. Дополнительные упражнения и комплексы, а так же правильность выполнения, можно посмотреть здесь: https://vk.com/fstis	
	1 гр.1 г.о.	Упражнения для растяжки, наклоны, шпагаты. Сгибание, разгибания рук в упоре лёжа 3 подхода по 10 раз, приседания на одной ноге по 2 подхода на каждую ногу по 10 раз. Планка, стойки на пальцах. Упражнения с гантелями и кистевым эспандером. Дополнительные упражнения и комплексы, а так же правильность выполнения, можно посмотреть здесь: https://vk.com/fstis	