

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВПДМ»
на 08 апрель 2020 года (среда)**

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
1.	ВПК «Юнармеец» Бурков В.Н.	Развитие ловкости, выносливости, обучение приемам игры Ознакомиться с видео уроками, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=qKmlkiRJoyA	
2.	«ПК «Обелиск» Страхов К.М.	Работа с электронной объединённой базой данных участников Великой Отечественной войны «Память народа» Зайти на сайт https:// pamyat-naroda.ru/ . Ввести данные: «27 гвардейская стрелковая дивизия». Ознакомиться с журналом боевых действий 27 гвардейской стрелковой дивизии за ноябрь – декабрь 1942 года. Скопировать все обнаруженные боевые карты и отправить на электронную почту педагога: v-strahova@mail.ru	
3.	К/о «Росинка» Штилица Л.А. 1- 2 гр. 1 г. о.	Туристическими тропами по маршрутам родного края Ознакомиться с достопримечательностями нашего города, перейдя по ссылке: http://biblioteka15.ru/6%20O%20gorode%20Langepase/6%20Dostorimehatelinosti.htm	
	К/о «Росинка» Бурков В.Н. 1- 2 гр. 1 г. о.	Ловля мяча или предметов Подбрасывание и ловля мяча или предметов. Можно выполнять с малым мячом теннисным шариком, мягкой игрушкой. Подбрасывать на 1-1.5 метра.	
	К/о «Росинка» Яруллина Н.И. 1 гр. 3 г.о.	Фольклорные праздники народов Севера Ознакомиться с видеоматериалом, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=5KXndgyIcHM	
	К/о «Росинка» Яруллина Н.И. 1 гр. 3 г.о.	Фольклорные праздники народов Севера Ознакомиться с видеоматериалом, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=5KXndgyIcHM	
4.	К/о «Азбука журналистики» Яруллина Н.И. 1 гр. 1 г.о.	Цветовая гамма слайда Ознакомиться с видеоуроком, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=_DgT5sPPraI Изучить теоретический материал по теме, перейдя по ссылке: https://xn--80ablbaanka7beun6ae4de9e.xn--p1ai/kak-sozdat-prezentaciju-v-powerpoint.html#9 , пункт 9 «Цветовая схема слайда» Самостоятельно в созданной вами презентации изменить цвет фона на каждом слайде презентации. Выполненное задание отправить на электронную почту педагога jarullinan@mail.ru	
	1 гр. 2 г.о.	Работа в сети Интернет Ознакомиться с видеоуроками, перейдя по ссылкой: https://www.youtube.com/watch?v=i-SC07FwA5I Изучить теоретический материал по теме, перейдя по ссылке: https://urok.1sept.ru/	

		%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/584719/ , презентация «Основы работы в интернете»	
5.	К\о «Азбука журналистики» Уварова И.В.	Практикум «Создание интерактивных заданий для юнкоров» Создать интерактивное задание по теме «Жанры журналистики в примерах»	
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 «Стрелок» Милюков В.В. 1 гр. 1 г.о.	«Отработка правильной изготровки по отношению к цели» Отработка положения для стрельбы сидя, нервно-мышечный контроль.	
	3 гр. 3 г.о.	«Отработка последовательности действий в стрельбе, контролируя ощущение на каждом этапе» Проработка карточки последовательности действий стрелка при стрельбе	
7.	К\о «Тайский бокс» Щекалев А.В. 1гр. 2-3 г. о.	Комбинационная работа в тайском боксе • Легкая произвольная разминка (вращение в суставах, бег на месте) • Ознакомиться с видеоуроками (10 удары), перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=h4wgphV5E54&list=PLFG8KxzP_co8FIEOyBa2uK0B-ZY16ztPZ&index=13&t=0s	
	1 гр. 4-5 г.о.	Комбинационная работа в тайском боксе • Легкая произвольная разминка (вращение в суставах, бег на месте) • Ознакомиться с видеоуроками (10 удары), 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	
8.	К/о «СКА» Бурков В.Н.	Занятие по комплексу №2 Упражнения на общую группу мышц https://www.youtube.com/watch?v=ySh_nUatAwA	
9.	К/о «Рукопашный бой» Султанов М-А.Д. 1 гр. 1 г.о	«Техника борьбы», «Отработка приемов борьбы (подножка, зацеп, подбив)» Отработать упражнение, ознакомившись с описанием подробнее пройдя по ссылке http://xn--86-mlc6aplz.xn--p1ai/дистанционные-задания-рукопашный-бо/	
10.	К/о «Туристёнок» Кислянская В.В. 1 гр. 3-4 г.о.	Общефизическая подготовка Выполнить упражнения: на пресс 3 подхода по 30 раз, приседания 3 подхода по 30 раз, отжимания от пола 3 подхода по 20 раз мальчикам, 3 подхода по 15 раз девочкам	
11.	К/о «Навигатор» Хайдарова Л.А.	Специальная физическая подготовка Просмотреть видеоурок, перейдя по ссылке:	

	1 гр. 2 г. о.	https://www.youtube.com/watch?v=UqObMcQ9ahQ выполнить упражнения, которые можно сделать в домашних условиях. После разминки сделать упражнения: приседания (3 подхода по 20 раз), выпады вперед (3 подхода по 20 раз), отжимание (3 подхода по 10 раз), «планка» (3 подхода по 30 секунд).	
12.	К/о «ШИП» Хайдарова Л.А.	Общефизическая подготовка Просмотреть видеоурок, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=ithjDDD7wKQ выполнить упражнения, которые можно сделать в домашних условиях.	
13.	К/о «Одиссей» Зуй С.Б. 1гр. 2-3 г. о.	Общефизическая подготовка 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	
	1гр. 4-5 г. о.	Общефизическая подготовка 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	