

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВПДМ»  
на 13 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. Плавание</b> Выполнить посильные упражнения из видеоурока, перейдя по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SfAYLoODLxU">https://www.youtube.com/watch?v=SfAYLoODLxU</a> . Ознакомиться с видеоматериалами по плаванию, 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>Основы музееведения. Правила организации и оформления экспозиций</b> Зайти на сайт <a href="http://www.vfmgiu-tourism.ru/sociopsihologicheskie_aspekty_turizma_265/organizaciya_muzeinoi_i_vystavochnoi_ekspozicii_355/index.html">http://www.vfmgiu-tourism.ru/sociopsihologicheskie_aspekty_turizma_265/organizaciya_muzeinoi_i_vystavochnoi_ekspozicii_355/index.html</a> Ознакомится с правилами организации и оформления экспозиций. Из предметов домашнего быта (игрушки, посуда, одежда и т.д.) создать экспозицию. Подписать экспонаты. Фотографию экспозиции 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. Яруллина Н.И.	<b>Викторина по теме «Быт и культура Югорского края»</b> Ответить на вопросы викторины, перейдя по ссылке: <a href="https://learningapps.org/display?v=p6bmcyhdt20">https://learningapps.org/display?v=p6bmcyhdt20</a>	
	4 гр. 3 г.о.	<b>Викторина по теме «Быт и культура Югорского края»</b> Ответить на вопросы викторины, перейдя по ссылке: <a href="https://learningapps.org/display?v=p6bmcyhdt20">https://learningapps.org/display?v=p6bmcyhdt20</a>	
4.	К/о «Азбука журналистики» Уварова И.В.	<b>Редактирование материала</b> Отобранные материалы по памятным событиям России, из новостных лент ведущих отечественных и региональных масс-медиа, собственный фактический материал отредактировать. В группе «Азбука журналистики» (соцсеть «ВК») провести совместную корректировку материалов. Итог работы (текстовые файлы с сопроводительными фотоматериалами и ссылки на первоисточники) отправить на электронную почту педагога <a href="mailto:grafinya682009@rambler.ru">grafinya682009@rambler.ru</a>	
<b>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!</b>			
5.	К\о «Стрелок» Милюков В.В. 1 гр. 1 г.о.	<b>Общезысловесная подготовка</b> <b>Развитие выносливости при силовой работе</b> Выполнить утреннюю разминку, - находиться в позиции сидя с упором, удерживать рабочее напряжение мышц без изменения в течении времени для серии выстрелов	

		- выполнить упражнения с гантелями. Ознакомиться с материалами, перейдя по ссылке: <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>Общefизическая подготовка. Развитие ловкости</b> Выполнить утреннюю разминку, -совершенствование ловкости: работа со скакалкой, кувырки, перекаты, перевороты в разных группировках и направлениях, жонглирование -ходьба по кругу с глубокими наклонами влево и вправо на каждый шаг. Ознакомиться с материалами, перейдя по ссылке: <a href="http://www.shooting-ua.com/books/book_386.htm">http://www.shooting-ua.com/books/book_386.htm</a>	
6.	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=R6BdlrZft4E">https://www.youtube.com/watch?v=R6BdlrZft4E</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, перейдя по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=R6BdlrZft4E">https://www.youtube.com/watch?v=R6BdlrZft4E</a> • Закрепить информацию, проведя бой с тенью несколько раундов по самочувствию. • Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию	
7.	К\о «СКА» Бурков В.Н.	<b>Разгибание и сгибание рук в упоре лежа</b> Выполнить упражнения, ознакомившись с видеоуроком <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ihXSeNIZtOs">https://www.youtube.com/watch?v=ihXSeNIZtOs</a>	
8.	К\о «Рукопашный бой» Султанов М-А.Д. 1 гр. 2 г.о	<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-mlc6aplz.xn--p1ai/дистанционные-задания-рукопашный-бо/">http://xn--86-mlc6aplz.xn--p1ai/дистанционные-задания-рукопашный-бо/</a>	
9.	К\о «Туристёнок» Кислянская В.В. 1гр. 3-4 г. о.	<b>Общefизическая подготовка</b> 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	
	1 гр. 5 г. о.	<b>Общefизическая подготовка</b> Выполнить упражнения: пресс 3 подхода по 40 раз, приседания 3 подхода по 40 раз, отжимания от пола 3 подхода по 25 раз мальчикам, 3 подхода по 20 раз девочкам	
10.	К\о «Навигатор» Хайдарова Л.А. 2 г.о.	<b>Техническая подготовка скалолаза</b> Выполнить разминку, перейдя по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/results?search_query=разминка+скалолаза+сфп">https://www.youtube.com/results?search_query=разминка+скалолаза+сфп</a> Ознакомиться с видеоуроком: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SioogiJJeMI&amp;list=PL-7bWOWIK0XTcm5pxpnTecNBzpBohrkRH">https://www.youtube.com/watch?v=SioogiJJeMI&amp;list=PL-7bWOWIK0XTcm5pxpnTecNBzpBohrkRH</a>	

11.	К/о «Одиссей» Зуй С.Б. 1гр. 4-5 г. о.	<b>Общefизическая подготовка</b> 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: <a href="https://vk.com/fstis">https://vk.com/fstis</a>	
-----	---------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--