

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВПДМ»
на 15 апрель 2020 года (среда)**

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
1.	ВПК «Юнармеец» Бурков В.Н.	Круговая тренировка Ознакомьтесь с видеуроками, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=J3tRz0pyfys	
2.	«ПК «Обелиск» Страхов К.М.	Правила организации и оформления музейных экспозиций Зайти на сайт http://www.vfmgui-tourism.ru/sociopsihologicheskie_aspekty_turizma_265/organizaciya_muzeinoi_i_vystavochnoi_ekspozicii_355/index.html . Ознакомьтесь с правилами организации и оформления экспозиций. Из старых семейных документов и фотографий создать экспозицию. Подписать экспонаты. Фотографию экспозиции отправить на электронную почту педагога: v-strahova@mail.ru	
3.	К/о «Росинка» Штилица Л.А. 1- 2 гр. 1 г. о.	Конкурс рисунков по теме: «Достопримечательности нашего города» Ознакомьтесь с достопримечательностями нашего города, перейдя по ссылке: http://biblioteka15.ru/6%200%20gorode%20Langepase/6%20Dostorimehatelinosti.htm . Подготовить рисунок для участия в конкурсе	
	К/о «Росинка» Бурков В.Н. 1- 2 гр. 1 г. о.	Комплекс утренней гимнастики Выполнить посильные упражнения из комплекса утренней гимнастики, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=F66kEtFD5ZA	
	К/о «Росинка» Яруллина Н.И. 1 гр. 3 г.о.	Викторина по теме «Быт и культура Югорского края» Ответь на вопросы викторины, перейдя по ссылке: https://learningapps.org/display?v=p6bmcyhdt20	
	К/о «Росинка» Яруллина Н.И. 2 гр. 3 г.о.	Викторина по теме «Быт и культура Югорского края» Ответь на вопросы викторины, перейдя по ссылке: https://learningapps.org/display?v=p6bmcyhdt20	
4.	К/о «Азбука журналистики» Яруллина Н.И. 1 гр. 1 г.о.	Вставка картинок в качестве фона слайдов Ознакомьтесь с видеуроками, перейдя по ссылкам: https://www.youtube.com/watch?v=MQh_j-nmvK4 https://www.youtube.com/watch?v=7fPMn6pNq_g Создать надписи в презентации и оформить их, используя различные эффекты. Выполненное задание отправить на электронную почту педагога jarullinan@mail.ru	
	1 гр. 2 г.о.	Электронная почта Ознакомьтесь с видеуроком, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=opScWsltSm4 Используя отечественные поисковые системы (например, www.mail.ru , www.yandex.ru , www.rambler.ru) создать свой почтовый ящик. В программе Word написать преимущества электронной	

		почты и выполненное задание отправить на электронную почту педагога jarullinan@mail.ru	
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.	Тренировка стрельбы вхолостую. Производство мысленных выстрелов. В изготовке сидя с упора научиться самостоятельно контролировать точность выполнения своих движений, до объединения в действие «выстрел».	
	3 гр. 3 г.о.	Имитационная тренировка. Работа на стрелковом тренажере «Скатт» В положении стоя, произведите 4 серии мысленных выстрелов с записью в тетрадь. Между сериями отдых 5 минут, ступни прижаты друг к другу, производить нервно - мышечный контроль равновесия и позиций.	
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) • Ознакомьтесь с видеоуроками (10 удары), перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=xxo4heQBMA0&list=PLb-Gcyf2KnW3fW7T0hB4krYOG8gWe7T_5	
	1 гр. 4-5 г.о.	Комбинационная работа в тайском боксе • Легкая произвольная разминка (вращение в суставах, бег на месте) • Ознакомьтесь с видеоуроками (10 удары), перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=xxo4heQBMA0&list=PLb-Gcyf2KnW3fW7T0hB4krYOG8gWe7T_5 • 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. 2 г.о.	«Техника борьбы». «Отработка приемов борьбы» Отработать упражнения, ознакомившись с подробным описанием, 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	

	1 гр. 5 г. о.	Общефизическая подготовка Выполнить упражнения: на 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	
11.	К/о «Навигатор» Хайдарова Л.А. 1 гр. 2 г. о.	Специальная физическая подготовка Просмотреть видеоурок, перейдя по ссылке: 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), отжимания (3 подхода по 10 раз), «планка» (3 подхода по 30 секунд).	
12.	К/о «ШИП» Хайдарова Л.А.	Инструкторская подготовка Просмотреть видеоурок «Виды палаток», перейдя по ссылке: https://coreapp.ai/app/player/lesson/5e88973ebcb02d4b0b92f4ac/7 (Код урока NDUR), выполнить контрольные задания, сфотографировать и сбросить по вайберу педагогу.	
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	