ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ»
на 06 мая 2020 года (среда)

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
1.	ВПК «Юнармеец» Бурков В.Н.	**Строевая подготовка** Выполнить упражнения, ознакомившись с видеоуроками, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=NuHHFuy-xAk	
2.	«ПК «Обелиск» Страхов К.М.	**Военная археология. Порядок подготовки к захоронению останков советских воинов** Зайти на сайт http://xn----ptbgoeelt.xn--p1ai/page/180/ Ознакомится с порядком подготовки к захоронению останков советских воинов. Найти в Интернете на Ваш взгляд наилучший видеосюжет о подготовке к захоронению останков советских воинов и отправить на электронную почту педагога: v-trahova@mail.ru.	
3.	К/о «Росинка» Штилиха Л.А. 1- 2 гр. 1 г. о.	**Викторина по пройденной теме** 1.Скольким городам России присвоено звание «город-герой»? 2.Назовите «города – герои» которые вы знаете? 3.За какие заслуги они получили такое звание? Нарисовать рисунок по теме.	
	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=emHTnd82zJY	
	К/о «Росинка» Яруллина Н.И. 1 гр. 3 г.о.	**Мастера народного творчества** Ознакомиться с видеоматериалом, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=TkId3wK0T80	
	К/о «Росинка» Яруллина Н.И. 2 гр. 3 г.о.	**Мастера народного творчества** Ознакомиться с видеоматериалом, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=TkId3wK0T80	
4.	К/о «Азбука журналистики» Яруллина Н.И. 1 гр. 1 г.о.	**Редакционный коллектив. Работа редакции** Ознакомиться с теоретическим материалом, перейдя по ссылке: https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/310091/	
	1 гр. 2 г.о.	**Основы макетирования газеты** Ознакомиться с теоретическим и видеоматериалами, перейдя по ссылкам: https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-struktura-izdaniya-3968126.html	
5.	К\о «Азбука журналистики» Уварова И.В.	**Макетирование на компьютере** Продолжить работу по созданию графического макета газеты, посвящённой 75-летию Победы советского народа в Великой Отечественной войне, в программе «Canva». Работы прислать на электронную почту педагога grafinya682009@rambler.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!		
6.	К/о «Стрелок» Милюков В.В. 1 гр. 1 г.о.	**Координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие» (параллельность работ выполнения выстрела)** Отработать четкое представление в уме последовательности выполнения действий. Записать отчет (технической) мысленной тренировки в тетрадь, информацию отправить по вайберу педагогу.	
	3 гр. 3 г.о.	**Дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела** Осмыслить, освоить и закрепить в прочный навык, координировать элементы техники выполнения выстрела, проанализировать, что у вас получается хорошо, хуже и совсем плохо. Итоги анализа записать в таблицу, содержащую параметры в баллах, информацию отправить по вайберу педагогу.	
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, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=nCbaUDFem2Q • Закрепить информацию, проведя бой с тенью несколько раундов по самочувствию. • Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию	
	1 гр. 4-5 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=nCbaUDFem2Q • Закрепить информацию, проведя бой с тенью несколько раундов по самочувствию. • Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию	
8.	К/о «СКА» Бурков В.Н.	**Гиперэкстензия** Выполнить упражнения, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=eTc8bN-0ecQ	
9.	К/о «Рукопашный бой» Султанов М-А.Д. 1 гр. 2 г.о.	**«Техника борьбы». «Отработка техники ударов руками и ногами»** Отработать упражнения, ознакомившись с подробным описанием, пройдя по ссылке http://xn--86-mlc6aplz.xn--p1ai/wordpress/wp-content/uploads/2020/05/Рукопашный-бой-2-год-.р	
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** Выполнить любую разминку с предыдущих уроков, 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). Ознакомиться с видеоуроком: https://www.youtube.com/watch?v=879H2jnIU-Q. Заснять любое упражнение и отправить педагогу на вайбер.	
12.	К/о «ШИП» Хайдарова Л.А.	**Основы туристской подготовки** Просмотреть видеоурок «Ориентирование в лесу», перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=pgi8kiXDFzo Написать основные виды ориентирования, информацию отправить педагогу по вайберу.	
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	