ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ»
на 07 мая 2020 года (четверг)

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
1.	ВПК «Юнармеец» Бурков В.Н.	**Общеразвивающие упражнения** Выполнить посильные упражнения, ознакомившись с видеоуроками на ресурсе: https://www.youtube.com/watch?v=31uiqRQKGxs	
2.	«ПК «Обелиск» Страхов К.М.	**Военная археология. Порядок торжественного захоронения останков советских воинов** Зайти на сайт https://base.garant.ru/1583840/1b93c134b90c6071b4dc3f495464b753/ Ознакомится с порядком торжественного захоронения останков советских воинов. Найти в Интернете на Ваш взгляд наилучший видеосюжет о захоронении останков советских воинов и выслать на электронную почту педагога: v-strahova@mail.ru	
3.	К/о «Росинка» Штилиха Л.А. 3- 4 гр. 1 г.о.	**Контрольное тестирование** Игра в вопросы – картинки «Олимпийское движение»	
4.	К/о «Росинка» Бурков В.Н. 3- 4 гр. 1 г.о.	**Общеразвивающие упражнения** Выполнить посильные упражнения, ознакомившись с видео на ресурсе: https://www.youtube.com/watch?v=_8oFw__c0jg	
	К/о «Росинка» Бурков В.Н. 3- 4 гр. 2 г.о.	**Комплекс утренней гимнастики** Выполнить комплекс утренней гимнастики, перейдя по ссылке:https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE	
5.	К/о «Росинка» Кехлерова Э.Э. 3 – 4 гр. 2 г.о.	**Итоговая аттестация за учебный год в форме блиц-вопросов, тестов** Выполнение годового тестового задания на ресурсе https://cloud.mail.ru/public/5v45/PAjeeQsF8	
6.	К/о «Росинка» Яруллина Н.И. 1 гр. 4 г.о.	**Любимый город** Ознакомиться с видеоматериалом «Любимый город Лангепас», перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=v6hFjinOmhw	
	К/о «Росинка» Яруллина Н.И. 2 гр. 4 г.о.	**Любимый город** Ознакомиться с видеоматериалом «Любимый город Лангепас», перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=v6hFjinOmhw	
7.	К/о «Азбука журналистики» Яруллина Н.И. 1 гр. 2 г.о.	**Практикум «Составление графического макета»** Составить графический макет газеты. 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!			
8.	К/о «Стрелок» Милюков В.В.	**Изучение элементов техники выполнения выстрела** Проработка четкой последовательности действий стрелка в	

	1 гр. 2 г.о.	уме последовательности. Ознакомиться с материалами, перейдя по ссылке: http://www.shooting-ua.com/books/book_386.htm	
9.	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 видеоуроком, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=K3CG2FFJiOY • Повторить, руководствуясь самочувствием	
	2 гр. 2-3 г.о.	**Комбинационная работа в тайском боксе.** • Легкая произвольная разминка (вращение в суставах, бег на месте) • Ознакомиться с видеоуроком, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=K3CG2FFJiOY • Повторить, руководствуясь самочувствием. • Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию	
	1 гр. 3 г.о.	**Комбинационная работа в тайском боксе.** • Легкая произвольная разминка (вращение в суставах, бег на месте) • Ознакомиться с видеоуроком, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=K3CG2FFJiOY •Повторить, руководствуясь самочувствием. • Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию	
10.	К/о «Рукопашный бой» Султанов М-А.Д. 1 гр. 1 г.о.	**«Техника борьбы», «Отработка приемов борьбы»** Отработать упражнения, ознакомившись с подробным описанием, пройдя по ссылке: http://xn--86-mlc6aplz.xn--p1ai/wordpress/wp-content/uploads/2020/05/МР-Рукопашный-бой-1-год-.pdf	
11.	К/о «Туристёнок» Кислянская В.В. 1 гр. 2 г.о.	**Общефизическая подготовка** Выполнить упражнения: 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	
12.	К/о «Навигатор» Хайдарова Л.А. 1 гр. 1 г.о.	**Техническая подготовка скалолаза** Выполнить разминку, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=YArvGEk8c6c После разминки сделать упражнения: «планка» - 2 подхода по 20 сек., пресс – 3 подхода по 10 раз	
	1 гр. 3 г.о.	**Специальная физическая подготовка** Выполнить разминку, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=FUkhqF5DIJI После разминки сделать упражнения для пресса (3 подхода по 25 раз), «планку» (3 подхода по 40 сек.), отжимание (3 подхода по 10-15 раз). После разминки просмотреть фильм по соревнованиям на скорость: https://www.youtube.com/watch?v=WJJ8tcQMpjE	
13.	К/о «Одиссей» Зуй С.Б. 1 гр. 1 г.о.	**Общефизическая подготовка** 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	

	2 гр . 2 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	