ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ»
на 08 мая 2020 года (пятница)

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
1.	«ПК «Обелиск» Страхов К.М.	**Техника безопасности. Инструктаж по техники безопасности при проведении поисковых работ.** Зайти на сайт: http://xn----ptbgoeelt.xn--p1ai/page/91/ Ознакомиться с инструктажем по техники безопасности при проведении поисковых работ. Составить инструктаж по мерам безопасности при нахождении в поисковом лагере и выслать на электронную почту педагога: v-strahova@mail.ru	
2.	К/о «Росинка» Штилиха Л.А. 5- 6 гр. 1 г. о.	**История олимпийского движения** Ознакомиться с темой на ресурсе: https://studylib.ru/doc/5037961/-zimnie-olimpijskie-igry----prezentaciya-dlya-detej-starshego	
3.	К/о «Росинка» Бурков В.Н. 5- 6 гр. 1 г. о.	**Упражнения на пресс** Выполнить комплекс упражнений, ознакомившись с видеоуроком, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=q1amjMeKmhg	
4.	К/о «Росинка» Кехлерова Э.Э. 5– 6 гр. 2 г. о	**Итоговая аттестация за учебный год в форме блиц-вопросов, тестов** Выполнение годового тестового задания https://cloud.mail.ru/public/5v45/PAjeeQsF8	
5.	К/о «Росинка» Бурков В.Н. 5- 6 гр. 2 г. о.	**Упражнения на пресс** Выполнить комплекс упражнений, ознакомившись с видео, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=q1amjMeKmhg	
6.	К/о «Азбука журналистики» Яруллина Н.И. 1 гр. 1 г.о.	**Распределение обязанностей редакционной коллегии. Инструменты журналиста** Ознакомиться с теоретическим материалом, перейдя по ссылке: https://litnet.com/ru/reader/veselaya-zhurnalistika-dlya-detei-i-vzroslyh-b71360.Составить список необходимых журналисту «инструментов». Выполненное задание отправить на электронную почту педагога jarullinan@mail.ru	
	К/о «Азбука журналистики» Яруллина Н.И. 1 гр. 2 г.о.	**Приёмы макетирования** Ознакомиться с теоретическим материалом, перейдя по ссылке: https://present5.com/gazetnaya-verstka-ermolaeva-i-v-ershova-t/.	
7.	К/о «Азбука журналистики» Уварова И.В.	**Творческая лаборатория «Мой макет газеты»** Завершить 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!			
8.	К/о «Стрелок» Милюков В.В. 1 гр. 1 г.о.	**Координирование, выполнение элементов техники выстрела** Изготовка прицеливания, управление спуском, дыхание. Ознакомиться с информацией на ресурсе http://www.shooting-ua.com/books/book_379.htm	
9.	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 видеоуроком, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=UceOfDT3Bgw • Повторить, руководствуясь самочувствием. • 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 видеоуроком, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=UceOfDT3Bgw • Повторить, руководствуясь самочувствием. • Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию	
10.	К/о «СКА» Бурков В.Н.	**Приседания** Выполнить упражнения, ознакомившись с видеоуроком https://www.youtube.com/watch?v=jVpqN-njf6k	
11.	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/wordpress/wp-content/uploads/2020/05/Рукопашный-бой-2-год-.р	
12.	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: 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	
13.	К/о «Навигатор» Хайдарова Л.А. 2 г.о.	**Техническая подготовка скалолаза** Ознакомиться с видеоуроком «Скалолазание. Скорость. Спартакиада учащихся»: https://www.youtube.com/watch?v=WJJ8tcQMpjE	
	К/о «ШИП» Хайдарова Л.А. 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).	

14.	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	