ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ»
на 13 апреля 2020 года (понедельник)

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
1.	ВПК «Юнармеец» Бурков В.Н.	**Переменно-интервальная тренировка. Плавание** Выполнить посильные упражнения из видеоурока, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=SfAYLoODLxU. Ознакомиться с видеоматериалами по плаванию, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=MVNF73Cn2Z4	
2.	«ПК «Обелиск» Страхов К.М.	**Основы музееведения. Правила организации и оформления экспозиций** Зайти на сайт http://www.vfmgiu-tourism.ru/sociopsihologicheskie_aspekty_turizma_265/organizaciya_muzeinoi_i_vystavochnoi_ekspozicii_355/index.html 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: v-strahova@mail.ru	
3.	К/о «Росинка» 3 гр. 3 г.о. Яруллина Н.И.	**Викторина по теме «Быт и культура Югорского края»** Ответить на вопросы викторины, перейдя по ссылке: https://learningapps.org/display?v=p6bmcyhdt20	
	4 гр. 3 г.о.	**Викторина по теме «Быт и культура Югорского края»** Ответить на вопросы викторины, перейдя по ссылке: https://learningapps.org/display?v=p6bmcyhdt20	
4.	К/о «Азбука журналистики» Уварова И.В.	**Редактирование материала** 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 (тектовые файлы с сопроводительными фотоматериалами и ссылки на первоисточники) отправить 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!			
5.	К\о «Стрелок» Милюков В.В. 1 гр. 1 г.о.	**Общефизическая подготовка** **Развитие выносливости при силовой работе** 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: http://www.shooting-ua.com/books/book_386.htm	
	3 гр. 3 г.о.	**Общефизическая подготовка. Развитие ловкости** 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: http://www.shooting-ua.com/books/book_386.htm	
6.	К\о «Тайский бокс» Щекалев А.В. 1 гр. 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=R6BdlrZft4E	
	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=R6BdlrZft4E • Закрепить информацию, проведя бой с тенью несколько раундов по самочувствию. • Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию	
7.	К/о «СКА» Бурков В.Н.	**Разгибание и сгибание рук в упоре лежа** **В**ыполнить упражнения, ознакомившись **с** видеоуроком https://www.youtube.com/watch?v=ihXSeNlZtOs	
8.	К/о «Рукопашный бой» Султанов М-А.Д. 1 гр. 2 г.о	**«Техника ударов»** **Упражнение «Отработка техники ударов ногами»** Отработать упражнение, ознакомившись с описанием подробнее пройдя по ссылке http://xn--86-mlc6aplz.xn--p1ai/дистанционные-задания-рукопашный-бо/	
9.	К/о «Туристёнок» Кислянская В.В. 1гр. 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	
10.	К/о «Навигатор» Хайдарова Л.А. 2 г.о.	**Техническая подготовка скалолаза** Выполнить разминку, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/results?search_query=разминка+скалолаза+сфп Ознакомиться с видеоуроком: https://www.youtube.com/watch?v=SioogiJIeMI&list=PL-7bWOwIK0XTcm5pxpnTecHBzpBohrkRH	

11.	К/о «Одиссей» Зуй С.Б. 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	
12.	Кадетский класс		
	«Скалолазание» Кислянская В.В. 5 класс 1 г.о.	**Общефизическая подготовка** Пресс 1 подход по 15 раз, приседания 1 подход по 15 раз. Ознакомиться с видеоуроком: https://www.youtube.com/watch?v=QsKwsmHCq_Q	