ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ»
на 20 апреля 2020 года (понедельник)

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
1.	ВПК «Юнармеец» Бурков В.Н.	**Переменно-интервальная тренировка.** Выполнить посильные упражнения из видеоурока, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=MVNF73Cn2Z4	
2.	«ПК «Обелиск» Страхов К.М.	**Специальное оборудование и снаряжение. Проведение полевых работ с металлоискателям** Зайти на сайт https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15053072263726142148&text=%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0%20%D1%81%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%B0%D0%BB%D0%BB%D0%BE%D0%B8%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BC%20%D1%82%D0%BC%20808&path=wizard&parent-reqid=1587125860928970-1237501312998507815500175-production-app-host-vla-web-yp-241&redircnt=1587125875.1 Ознакомится с характеристикой, настройкой и работой с металлодетектором ТМ-808. Найти в Интернете, на Ваш взгляд, наилучший металлодетектор и отправить его фотографию и характеристику на электронную почту педагога: v-strahova@mail.ru	
3.	К/о «Росинка» 3 гр. 3 г.о. Яруллина Н.И.	**Прикладное творчество. Украшения народов ханты и манси** Ознакомиться с видеоматериалом, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=WDqzKfoeMHs Ознакомиться с презентацией «Декоративно-прикладное искусство народов ханты и манси», перейдя по ссылке: https://infourok.ru/prezentaciya-po-teme-dekorativno-prikladnoe-iskusstvo-korennogo-severnogo-naroda-hanti-i-mansi-2961690.html	
	4 гр. 3 г.о.	**Прикладное творчество. Украшения народов ханты и манси** Ознакомиться с видеоматериалом, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=WDqzKfoeMHs Ознакомиться с презентацией «Декоративно-прикладное искусство народов ханты и манси», перейдя по ссылке: https://infourok.ru/prezentaciya-po-teme-dekorativno-prikladnoe-iskusstvo-korennogo-severnogo-naroda-hanti-i-mansi-2961690.html	
4.	К/о «Азбука журналистики» Уварова И.В.	**Электронная почта: понятие и назначение. Основные элементы почтового ящика** Ознакомиться с видеоуроками, перейдя по ссылкам: https://www.youtube.com/watch?v=9OYYa7tVDGk https://www.youtube.com/watch?v=9_CbjbsAHz4 https://www.youtube.com/watch?v=-b4H7LJLdOs https://www.youtube.com/watch?v=u026sYWuc-Y Закрепить информацию, создав электронную почту в выбранном сервисе и исследовав элементы почтового ящика.	

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.	**Упражнения на проработку мышц и суставов для обеспечения рабочей позы стрелка** Выполнить утреннюю разминку, - на глубокий вдох напрягать мышцы, на выход расслаблять -изометрическое напряжение мышц и т.д. Ознакомиться с материалами, перейдя по ссылке: http://www.shooting-ua.com/books/book_386.htm	
	3 гр. 3 г.о.	**Общефизическая подготовка. Упражнения, направленные на постановку дыхания** Выполнить утреннюю разминку, - регуляция дыхания изменения интервалов вдоха и выдоха, задержка дыхания, замедление или ускорение вдоха и выдоха, их глубины. 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=VIf3ad86WnE	
	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=VIf3ad86WnE • 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.	**Общефизическая подготовка** Просмотреть видеоурок, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=VfbyMGYgfNQ выполнить упражнения разминки, которые можно сделать в домашних условиях. После разминки сделать упражнения: приседания (3 подхода по 20 раз), выпады вперед (2 подхода по 20 раз), отжимание (3 подхода по 10 раз).	
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=g20iI8WFANU	