

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВПДМ»
на 21 апреля 2020 года (вторник)**

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
1.	ВПК «Юнармеец» Бурков В.Н.	Техника выполнения упражнений в упоре лежа Выполнить упражнения, ознакомившись с видеоуроками, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=jWgIDxpWyJc	
2.	K/o «Росинка» Кехлерова Э.Э. 1-2 гр. 2 г. о	По сказкам и легендам края Югорского Ознакомление с темой на ресурсах http://xant.net.ru/skazkalx.htm https://infourok.ru/skazki-narodov-hanti-i-mansi-3249618.html	
	K/o «Росинка» Бурков В.Н. 1- 2 гр. 2 г. о	Упражнения на гибкость Выполнить упражнения, ознакомившись с видеоуроками, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=Hd-9RQB1b94	
3.	K/o «Азбука журналистики» Яруллина Н.И. 1 гр. 1 г.о.	Практикум «Добавление текста» Ознакомиться с видеоуроками, перейдя по ссылкам: https://www.youtube.com/watch?v=6yvtWnnGQp4 https://www.youtube.com/watch?v=-gCfCCjTNfk Добавить текст в презентации и оформить их, используя различные эффекты. Выполненное задание отправить на электронную почту педагога jarullinan@mail.ru	
<p style="text-align: center;">Напоминаем, что дистанционные занятия проводятся без наблюдения педагога, поэтому отработки проводим до состояния минимальной усталости, СОБЛЮДАЯ ОСТОРОЖНОСТЬ И ОСМОТРИТЕЛЬНОСТЬ.</p> <p style="text-align: center;">Во избежание возможных травм выполнение заданий рекомендуется проводить под присмотром родителей!</p>			
4.	K/o «Стрелок» Милюков В.В. 1гр. 2 -3 г.о.	Общефизическая подготовка В изготовке стоя наклоны, поднимание рук в стороны, пружинящие наклоны в разные стороны, круговые движения попеременно и т.д. Выполнить медленно упражнения с легкими гантелями фиксируя положения частей тела, повороты кистей рук, ног и всего туловища. Ознакомиться с материалами, перейдя по ссылке: http://www.shooting-ua.com/books/book_386.htm	
5.	K/o «Тайский бокс» Щекалев А.В. 1 гр. 1 г.о.	Комбинационная работа в тайском боксе. <ul style="list-style-type: none"> • Легкая произвольная разминка (вращение в суставах, бег на месте) • Ознакомиться с видеоуроками, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=LoqQl4wUw-Q 	

	2 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=LoqQl4wUw-Q - Закрепить информацию, проведя бой с тенью несколько раундов по самочувствию. - 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 видеоуроками, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=LoqQl4wUw-Q - Закрепить информацию, проведя бой с тенью несколько раундов по самочувствию. - Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию	
6.	K/o «Рукопашный бой» Султанов М-А.Д. 1 гр. 1 г.о	Подвижные игры. Игры на равновесие Отработать упражнения, ознакомившись с подробным описанием, пройдя по ссылке: http://xn--86-mlc6aplz.xn--p1ai/wordpress/wp-content/uploads/2020/04/дистанционные-задания-1-г.о.-Рукопашный-бой-1.pdf	
7.	K/o «Туристёнок» Кислянская В.В. 1гр. 1 г.о.	Общефизическая подготовка Выполнить упражнения • на пресс 2 подхода по 15 раз, • приседания 2 подхода по 15 раз, • отжимания от пола 2 подхода по 8 раз мальчикам, 2 подхода по 6 раз девочкам	
	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	
8.	K/o «Навигатор» Хайдарова Л.А. 1 гр. 1 г.о.	Специальная физическая подготовка Выполняем разминку, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=VfbyMGYgfNQ После разминки сделать упражнения: отжимания от пола - 2 подхода по 5 раз для девочек, по 7 раз для мальчиков, приседание по 12 раз - три подхода. Одно из упражнений заснять на видео и отправить педагогу по вайбуру.	
	1 гр. 3 г.о.	Общефизическая подготовка Выполнить разминку, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/results?search_query=разминка+скололаза+сфп После разминки сделать упражнения для пресса (2 подхода по 25 раз), «планку» (3 подхода по 40 сек.), отжимание (3 подхода по 10-15 раз). Ознакомиться с видеоуроком: https://www.youtube.com/watch?v=vN4i-eoL_PQ	

9.	<p>К/o «Одиссей» Зуй С.Б. 2 гр.2 г.о.</p>	<p>Общефизическая подготовка</p> <p>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</p>	
	<p>1 гр.1 г.о.</p>	<p>Общефизическая подготовка</p> <p>Упражнения для растяжки, наклоны, шпагаты. 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</p>	
10. Кадетский класс			
	<p>«Стрелковая подготовка» Милюков В.В. 5 класс 1 г.о.</p>	<p>Система «Стрелок-оружие»</p> <p>Проработайте в изготовке, сидя с упора, четкое представление в уме последовательности выполнения действий (производства выстрела, мысленная тренировка)</p> <p>Ознакомьтесь с информацией на ресурсе http://www.shooting-ua.com/books/book_379.htm</p>	
	<p>«Спортивный туризм» Хайдарова Л.А. 6 класс 2 г.о.</p>	<p>Основы туристской подготовки</p> <p>Просмотреть видеоурок, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=tkeoxoWvn9I</p> <p>Завязать два узла и сфотографировать, информацию отправить педагогу по вайберау.</p>	
	<p>«Рукопашный бой» Султанов М-А.Д. 6 класс 2 г.о.</p>	<p>Техника борьбы. Отработка приемов борьбы</p> <p>Отработать упражнения, ознакомившись с подробным описанием, пройдя по ссылке http://xn--86-mlcbaplz.xn--p1ai/рукопашный-бой-задания-для-до-кадетск/</p>	
	<p>«Скалолазание» Кислянская В.В. 6 класс 2 г.о.</p>	<p>Общефизическая подготовка</p> <p>Пресс 2 подхода по 15 раз, приседания 2 подхода по 15 раз, отжимания от пола 1 подход по 10 раз мальчикам, 1 подход по 8 раз девочкам.</p> <p>Ознакомится с информацией на ресурсе https://www.youtube.com/watch?v=hFkoEsNUNQY</p>	