ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ»
на 27 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 http://www.road-front.ru/phpBB2/viewtopic.php?p=19110. Изучить порядок оформления протоколов раскопов и эксгумации, скачать и заполнить образец протокола раскопа на бойцов РККА и отправить на электронную почту педагога: v-strahova@mail.ru	
3.	К/о «Росинка» Яруллина Н.И. 3 гр. 3 г.о.	**Устное народное творчество. Песни народов Севера** Ознакомиться с видеоматериалом, перейдя по ссылке: https://zen.yandex.ru/media/id/5ac690d8f0317343e9d4e168/muzyka-korennyh-narodov-severa-5c289e7133986100a95e9b2f Прослушать хантыйскую народную песню, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=kjzsvEcnLXM	
	4 гр. 3 г.о.	**Устное народное творчество. Песни народов Севера** Ознакомиться с видеоматериалом, перейдя по ссылке: https://zen.yandex.ru/media/id/5ac690d8f0317343e9d4e168/muzyka-korennyh-narodov-severa-5c289e7133986100a95e9b2f Прослушать хантыйскую народную песню, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=kjzsvEcnLXM	
4.	К/о «Азбука журналистики» Уварова И.В.	**Основы макетирования газеты** Пройдя по ссылке изучить основы профессионального макетирования газеты: его назначение, виды макета, основные этапы и приемы макетирования https://studfile.net/preview/8055973/page:16/ Закрепить результат, отправив на электронную почту педагога grafinya682009@rambler.ru цитатный материал по теме.	
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. Упражнения на выработку устойчивости и равновесия** Выполнить утреннюю разминку, выполнить сложные по координации упражнения: ласточка, пистолетик, цапля, равновесие позы. 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, выполнить танцевальные движения под радостную, ритмичную музыку (аэробика). Ознакомиться с материалами, перейдя по ссылке: http://www.shooting-ua.com/books/book_386.htm	
6.	К\о «Тайский бокс» Щекалёв 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=-XSs8R_lYHg • Закрепить информацию, проведя бой с тенью несколько раундов по самочувствию. • 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 видеоуроками, перейдя по ссылке: • https://www.youtube.com/watch?v=-XSs8R_lYHg • 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 руками, ногами»** Отработать упражнения, ознакомившись с подробным описанием 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 туриста-спортсмена** Просмотреть видеоурок, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=eQH_uB3ysM0 выполнить укладку небольшого рюкзака в домашних условиях, сфотографировать и сбросить по вайберу педагогу.	
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	