ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ»
на 28 апреля 2020 года (вторник)

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
1.	ВПК «Юнармеец» Бурков В.Н.	**Разгибание и сгибание рук в упоре лежа** Выполнить упражнения, ознакомившись с видеоуроками, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=ihXSeNlZtOs	
2.	К/о «Росинка» Кехлерова Э.Э. 1-2 гр. 2 г. о	**Знаменитые люди Югры** Просмотр презентации https://cloud.mail.ru/public/5rAY/2BqrY6aeY	
	К/о «Росинка» Бурков В.Н. 1- 2 гр. 2 г. о	**Утренняя гимнастика** Выполнить упражнения, ознакомившись с видеоуроками, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=A_ffOfnLquk	
3.	К/о «Азбука журналистики» Яруллина Н.И. 1 гр. 1 г.о.	**Пресс-центр детской газеты** Ознакомиться с теоретическим материалом, перейдя по ссылке: http://yanach.rusedu.net/post/2833/22674 Познакомиться с детскими периодическими изданиями, в т. ч. интернет-изданиями. Придумать название газеты для детей и подростков. Определить состав редколлегии газеты. Выполненное задание отправить на электронную почту педагога jarullinan@mail.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!			
4.	К\о «Стрелок» Милюков В.В. 1гр. 2 -3 г.о.	**Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц** Исходное положение - основная стойка, напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. Сначала напрячь мышцы незначительно, потом напряжение постепенно увеличивать, а затем начать такое же медленное расслабление мышц и тоже на других группах мышц. Ознакомиться с материалами, перейдя по ссылке: http://www.shooting-ua.com/books/book_386.htm	
5.	К\о «Тайский бокс» Щекалёв А.В. 1 гр. 1 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=ggAUL3f0hjc • Закрепить информацию, проведя бой с тенью несколько раундов по самочувствию. • Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию	

	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=ggAUL3f0hjc - 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=ggAUL3f0hjc - Закрепить информацию, проведя бой с тенью несколько раундов по самочувствию. - Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию	
6.	К/о «Рукопашный бой» Султанов М-А.Д. 1 гр. 1 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/2020/04/Дистанционные-задания-1-г.о.-Рукопашный-бой-1.pdf	
7.	К/о «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.	К/о «Навигатор» Хайдарова Л.А. 1 гр. 1 г.о.	**Специальная физическая подготовка** Выполняем разминку, любую из предыдущих занятий. После разминки сделать упражнения: отжимания от пола - 3 подхода по 5 раз. (для девочек), по 7 раз (для мальчиков), приседание 3 подхода по 15 раз, «планка» - 2 подхода по 30 сек., пресс – 3 подхода по 15 раз.	
	1 гр. 3 г.о.	**Выполнение контрольных нормативов** Выполнить любую разминку. Сосчитать кол-во приседаний (за 30 сек.), «пресс» (за 1 мин), максимальное количество отжиманий и подтягиваний Информацию направить по вайберу педагогу.	
9.	К/о «Одиссей» Зуй С.Б. 2 гр.2 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	
	1 гр.1 г.о.	**Общефизическая подготовка** 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	
10.	Кадетский класс		
	«Стрелковая подготовка» Милюков В.В. 5 класс 1 г.о.	**Стрелковые игры «График»** Для тренировки выносливости, развития умения мобилизации на выполнение каждого выстрела учитесь выполнять правильные технические движения (можно использовать стрелковые компьютерные игры). Ознакомьтесь с информацией на ресурсе http://www.shooting-ua.com/books/book_379.htm	
	«Спортивный туризм» Хайдарова Л.А. 6 класс 2 г.о.	**Общефизическая подготовка** Ознакомиться с видеоуроком: https://www.youtube.com/watch?v=879H2jnIU-Q. Заснять любое упражнение и отправить педагогу на вайбер.	
	«Рукопашный бой» Султанов М-А.Д. 6 класс 2 г.о.	**Техника ударов. Отработка техники ударов руками, ногами** Отработать упражнения, ознакомившись с подробным описанием, пройдя по ссылке http://xn--86-mlc6aplz.xn--p1ai/рукопашный-бой-задания-для-до-кадетск/	
	«Скалолазание» Кислянская В.В. 6 класс 2 г.о.	**Общефизическая подготовка** Пресс 2 подхода по 15 раз, приседания 2 подхода по 15 раз, отжимания от пола 1 подход по 10 раз мальчикам, 1подход по 8 раз девочкам.	