ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ»
на 17 апреля 2020 года (пятница)

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
1.	«ПК «Обелиск» Страхов К.М.	**Состав медицинской аптечки** Зайти на сайт: https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/601345/ ознакомиться с составом медицинской аптечки, вместе с родителями укомплектовать домашнюю аптечку всем необходимым, сфотографировать и отправить на электронную почту педагога: v-strahova@mail.ru	
2.	К/о «Росинка» Штилиха Л.А. 5- 6 гр. 1 г. о.	**Туристическими тропами по маршрутам родного края** Ознакомиться с достопримечательностями нашего города, перейдя по ссылке: http://biblioteka15.ru/6%20O%20gorode%20Langepase/6%20Dostorimehatelinosti.htm	
3.	К/о «Росинка» Бурков В.Н. 5- 6 гр. 1 г. о.	**Упражнения на пресс** Выполнить комплекс упражнений, ознакомившись с видео, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=q1amjMeKmhg	
4.	К/о «Росинка» Кехлерова Э.Э. 5– 6 гр. 2 г. о	**Песенные жанры народов Севера** Ознакомление с темой на ресурсе https://www.liveinternet.ru/community/4989775/post349473250	
5.	К/о «Росинка» Бурков В.Н. 5- 6 гр. 2 г. о.	**Упражнения на пресс** Выполнить комплекс упражнений, ознакомившись с видео, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=q1amjMeKmhg	
6.	К/о «Азбука журналистики» Яруллина Н.И. 1 гр. 1 г.о.	**Вставка картинок в качестве иллюстраций в слайдах** Ознакомиться с видеоуроком, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=Fn2Cr5NQPeo Вставить в свою презентацию картинки, соответствующие теме презентации, отредактировать их. Выполненное задание отправить на электронную почту педагога jarullinan@mail.ru	
	К/о «Азбука журналистики» Яруллина Н.И. 1 гр. 2 г.о.	**Практикум «Создание интерактивных заданий»** Ознакомиться с видеоуроком, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=0ebM7QmLj1A Создать интерактивное задание из коллекции шаблонов, предлагаемых сервисом.	
7.	К/о «Азбука журналистики» Уварова И.В.	**Дизайн газеты** Пройдя по ссылке изучить понятие «дизайн периодического издания» http://hi-edu.ru/e-books/xbook870/01/part-005.htm 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!			
8.	К/о «Стрелок» Милюков В.В. 1 гр. 1 г.о.	**Функциональная система «управление спуском»** Автономная работа указательного пальца без включения каких-либо других мышц. Движение выполнять плавно, постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца до автоматизма./ Использовать макеты оружия/. Ознакомиться с информацией на ресурсе http://www.shooting-ua.com/books/book_379.htm	
9.	К\о «Тайский бокс» Щекалев А.В. 1гр. 2-3 г. о.	**Комбинационная работа в тайском боксе.** • Легкая произвольная разминка (вращение в суставах, бег на месте) • Ознакомиться с видеоуроком, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=EW_4g3OThwg • Повторить, руководствуясь самочувствием. • 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 видеоуроком, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=EW_4g3OThwg • Повторить, руководствуясь самочувствием. • Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию	
10.	К/о «СКА» Бурков В.Н.	**Приседания.** Выполнить упражнения, ознакомившись с видеоуроком https://www.youtube.com/watch?v=EMCbwy7D2hg	
11.	К/о «Рукопашный бой» Султанов М-А.Д. 1 гр. 2 г.о.	**Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития силы (мышц ног, рук, туловища)** Отработать упражнения, ознакомившись с подробным описанием, пройдя по ссылке http://xn--86-mlc6aplz.xn--p1ai/дистанционные-задания-рукопашный-бо/	
12.	К/о «Туристёнок» Кислянская В.В. 1 гр. 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	
13.	К/о «Навигатор» Хайдарова Л.А. 2 г.о.	**Техническая подготовка туриста-спортсмена** Просмотреть видеоурок, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=vIL-gtIev9Q Составить список основного снаряжения и отправить его педагогу на вайбер.	
	К/о «ШИП» Хайдарова Л.А. 1 гр. 3 г.о.	**Общефизическая подготовка** Выполнить разминку, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=YArvGEk8c6c выполнить упражнения, которые можно сделать в домашних условиях.	

14.	К/о «Одиссей» Зуй С.Б. 1гр. 2- 3 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	
	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	
15.	Кадетский класс		
	«Стрелковая подготовка» Милюков В.В. 6 класс 2 г.о. 2 группа	**Стрельба на точность по мишеням с черным кругом** В положении сидя с упора, произведите 2 серии мысленных выстрелов (серия 10 выстрелов) с записью в тетради, между сериями отдых 5 минут. Ознакомьтесь с информацией на ресурсе http://www.shooting-ua.com/books/book_379.htm	