ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ»
на 25 октября 2021 года (понедельник)

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
1	«ПК «Обелиск» Страхов К.М. 1 гр. 2 г.о.	Работа с электронной объединённой базой данных Центрального архива Министерства обороны России «Мемориал». Выяснить у родственников, друзей и знакомых фамилии, имена и отчества воинов погибших и пропавших без вести в годы Великой Отечественной войны. Зайти на сайт ОБД «Мемориал», https://obd-memorial.ru/html/. Ввести данные. Результаты работы отправить на электронную почту педагога: **v-strahova@mail.ru**	
2	ВПК «Юнармеец» Бурков В.Н. 3 гр. 1 г. о. (СОШ № 1)	**Вводное занятие** Ознакомиться с инструктажем по ТБ (технике безопасности) перейдя по ссылке https://clck.ru/YRwC4. Ознакомиться с историей юнармейского движения, перейдя по ссылке: https://yunarmy.ru/headquarters/about/	
3	К/о «Росинка» Исмагилова Р.Р. 1-2 гр. 4 г. о.	**Животные – герои войны** Ознакомиться с презентацией https://yandex.ru/video/preview/9299410573393894413	
	К/о «Росинка» Бурков В.Н. 1-2 гр. 4 г. о.	**Комплекс утренней гимнастики** Выполнить посильные упражнения, ознакомившись с видеоматериалами https://www.youtube.com/watch?v=emHTnd82zJY	
	К/о «Росинка» ЯруллинаН.И. (Кехлерова Э.Э.-замена) 5-6 гр. 2 г. о.	**Изучение истории Древней Руси** Просмотр видеоролика «Древняя Русь» https://cloud.mail.ru/public/imah/iYq9K6XSG	
	К/о «Росинка» Лях В.О. 5-6 гр. 2 г. о.	**Упражнения на пресс** Выполнить посильные упражнения, ознакомившись с видеоматериалами https://www.youtube.com/watch?v=q1amjMeKmhg Комплекс утренней гимнастики Выполнить посильные упражнения, ознакомившись с видеоматериалами https://www.youtube.com/watch?v=emHTnd82zJY	
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. 1 гр. 1 г.о.	**Самоконтроль изготовки** Координация действий. - Ориентация изготовки относительно мишени. (Нулевая точка). - Проработать изготовку в положении сидя с опорой: верхнюю, среднюю, нижнюю. Ознакомиться с материалами на портале http://www.shooting-ua.com/books/book_379.htm	
	3 гр. 3 г.о.	**Совершенствование прицеливания** Отработка «ровная ушка». -Отработать последовательность прицеливания в отдельных фазах (расписать): - подготовительная фаза; - рабочая фаза; - фаза списка; - фаза удерживания. Ознакомиться с материалами на портале http://www.shooting-ua.com/books/book_379.htm	

5	К/о «Полиатлон» Лях В.О. 2 гр. 2 г.о.	**Интервальная тренировка.** Выполнить по 3 подхода на каждое упражнение, ознакомившись с видеоматериалами https://www.youtube.com/watch?v=MVNF73Cn2Z4 Приседания https://www.youtube.com/watch?v=jVpqN-njf6k	
6	К\о «Тайский бокс» Щекалев А.В. 1 гр. 3 г.о.	**Комбинационная работа в тайском бо**ксе Легкая произвольная разминка (вращение в суставах, бег на месте) Ознакомиться с видеоуроками, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=myaZSp4g810 Закрепить информацию, проведя бой с тенью несколько раундов по самочувствию. Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию	
	2 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=myaZSp4g810 Закрепить информацию, проведя бой с тенью несколько раундов по самочувствию. Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию	
7	К/о «Рукопашный бой» Султанов М-А.Д. 1 гр. 1 г.о.	**«Техника ударов».** Отработать упражнения, ознакомившись с подробным описанием, пройдя по ссылке: https://clck.ru/YSqnZ	
	1 гр. 3 г.о.	**«Специальные упражнения».** Отработать упражнения, ознакомившись с подробным описанием, пройдя по ссылке: https://clck.ru/YSqs2	
8	К/о «СКА» Бурков В.Н. 1 гр. 1 г.о.	**Приседания** Выполнить посильные упражнения, ознакомившись с видеоматериалами https://www.youtube.com/watch?v=jVpqN-njf6k	
9	К/о «Туристёнок» Кислянская В.В. 1 гр. 3 г.о.	**Общая физическая подготовка.** Выполнить упражнения: пресс 3 подхода по 35 раз, приседания 3 подхода по 35 раз, отжимания от пола 3 подхода по 15 раз мальчикам, 3 подхода по 10 раз девочкам.	
	1 гр. 4 г.о.	**Общая физическая подготовка.** Выполнить упражнения: пресс 3 подхода по 40 раз, приседания 3 подхода по 40 раз, отжимания от пола 3 подхода по 20 раз мальчикам, 3 подхода по 15 раз девочкам.	
	1 гр. 5 г.о.	**Общая физическая подготовка.** Выполнить упражнения: пресс 3 подхода по 50 раз, приседания 3 подхода по 50 раз, отжимания от пола 3 подхода по 25 раз мальчикам, 3 подхода по 20 раз девочкам.	
10	К/о «Одиссей» Зуй С.Б. 1 гр. 3 г.о.	**Упражнения для растяжки, наклоны.** 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, 3 подхода по 20 сек. Упражнения для пресса: подъём туловища – 3 подхода по 30 раз, подъём ног – 3 подхода по 15 раз, сгибание и разгибание ног без опоры – 3 раза по 10 повторов. Упражнение «скалолаз» https://youtu.be/cwMrC5HDmgA . Упражнения с гантелями и кистевым эспандером. Упражнения ОФП для начинающих скалолазов https://youtu.be/RdRCDG67G78 . Дополнительные упражнения и комплексы, а так же правильность выполнения, можно посмотреть здесь: https://vk.com/fstis	
	2 гр. 3 г.о.	**Упражнения для растяжки, наклоны.** 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, 3 подхода по 20 сек.	

		Упражнения для пресса: подъём туловища – 3 подхода по 30 раз, подъём ног – 3 подхода по 15 раз, сгибание и разгибание ног без опоры – 3 раза по 10 повторов.Упражнение «скалолаз» https://youtu.be/cwMrC5HDmgA . Упражнения с гантелями и кистевым эспандером. Упражнения ОФП для начинающих скалолазов https://youtu.be/RdRCDG67G78 . Дополнительные упражнения и комплексы, а так же правильность выполнения, можно посмотреть здесь: https://vk.com/fstis	
	1 гр. 4 г.о.	**Упражнения для растяжки, наклоны.** 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, 3 подхода по 20 сек. Упражнения для пресса: подъём туловища – 3 подхода по 30 раз, подъём ног – 3 подхода по 15 раз, сгибание и разгибание ног без опоры – 3 раза по 10 повторов.Упражнение «скалолаз» https://youtu.be/cwMrC5HDmgA . Упражнения с гантелями и кистевым эспандером. Упражнения ОФП для начинающих скалолазов https://youtu.be/RdRCDG67G78 . Дополнительные упражнения и комплексы, а так же правильность выполнения, можно посмотреть здесь: https://vk.com/fstis	
11	К/о «Навигатор» Хайдарова Л.А. 1 гр. 3 г.о	**Восстановительная тренировка и растяжка.** Просмотреть и выполнить упражнения из видеоурока «Разминка скалолаза»: https://www.youtube.com/watch?v=VfbyMGYgfNQ После разминки сделать упражнения на растяжку: https://www.youtube.com/watch?v=Zr7CgB_GRAQ	
	1 гр. 1 г.о	**Восстановительная тренировка и растяжка.** Просмотреть и выполнить упражнения из видеоурока «Разминка скалолаза»: https://www.youtube.com/watch?v=VfbyMGYgfNQ После разминки сделать упражнения на растяжку: https://www.youtube.com/watch?v=Zr7CgB_GRAQ	
12	К/о «Школа юнкоров» Уварова И.В. 1 гр. 1 г.о.	**«Подготовка к репортажу. Сбор материалов»** 1. Изучить теоретическую часть темы «Подготовка к репортажу. Сбор материалов», ознакомившись с материалами по ссылке: https://globallab.org/ru/unit/text/90ce5d90-44b0-11e4-a85e-10bf487ee2aa.html 2. Подобрать материал по теме «С чего начинается день. Обычный день. День моей семьи» и создать репортаж, педагогу прислать работу в личный чат в WhatsApp или на электронную почту grafinya682009@rambler.ru	