

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВПДМ»  
на 26 октября 2021 года (вторник)**

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
1	«ПК «Обелиск» Страхов К.М. 1 гр. 1 г. о.	Работа с электронной объединённой базой данных воинов награждённых орденами и медалями «Подвиг народа». Выяснить у родных, друзей и знакомых фамилии, имена и отчества родственников - участников Великой Отечественной войны. Зайти на сайт «Подвиг народа» <a href="https://podvignaroda.ru/">https://podvignaroda.ru/</a> . Ввести данные. Результаты работы отправить на электронную почту педагога: <b>v-strahova@mail.ru</b>	
2	ВПК «Юнармеец» Бурков В.Н. 2 гр. 1 г.о.	<b>Строевая подготовка</b> Просмотр учебного фильма по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NuHHFuy-xAk">https://www.youtube.com/watch?v=NuHHFuy-xAk</a>	
3	К/о «Росинка» Кехлерова Э.Э. 5,6 гр. 1 г.о.	<b>«От Руси до России»</b> Просмотр видеоролика «От Руси до России» <a href="https://cloud.mail.ru/public/xVik/VQ4pRZdBo">https://cloud.mail.ru/public/xVik/VQ4pRZdBo</a>	
4	К/о «Росинка» Бурков В.Н. 5,6 гр. 1 г.о.	<b>Общездоровьесберегающая подготовка</b> Упражнения на пресс Выполнить посильные упражнения, ознакомившись с видеоматериалами <a href="https://www.youtube.com/watch?v=q1amjMeKmhg">https://www.youtube.com/watch?v=q1amjMeKmhg</a>	
	К/о «Росинка» Ярулина Н.И. (Исмагилова Р.Р.-замещение) 1,2 гр. 2 г.о.	<b>Древняя Русь</b> Ознакомиться с презентацией, перейдя по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=aGx1zOXWofY&amp;t=2s">https://www.youtube.com/watch?v=aGx1zOXWofY&amp;t=2s</a>	
	К/о «Росинка» Лях В.О. 1,2 гр. 2 г.о.	<b>Комплекс утренней гимнастики</b> Выполнить упражнения, ознакомившись с видеоматериалами: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=emHTnd82zJY">https://www.youtube.com/watch?v=emHTnd82zJY</a> <b>Упражнения на пресс</b> Выполнить упражнения, ознакомившись с видеоматериалами: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=q1amjMeKmhg">https://www.youtube.com/watch?v=q1amjMeKmhg</a>	
<b>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!</b>			
5	К/о «Стрелок» Милюков В.В. 1 гр. 2 г.о.	<b>Прием изготовления для стрельбы. Тренировка без стрельбы, стоя, с центром тяжести.</b> -Ориентация изготовления относительно мишени. (Нулевая точка). - Проработать корректировочные возможности: - положение опорной руки на цевье винтовки; - положение опорной руки на бедре; - положение ступней при корректировке по сторонам; - постановка ступней для корректировки по высоте. - Проработать изготовление стоя: - верхнюю; - среднюю; - нижнюю. Ознакомиться с материалами на портале <a href="http://www.shooting-ua.com/books/book_379.htm">http://www.shooting-ua.com/books/book_379.htm</a>	
6	К/о «Полиатлон» Лях В.О. 1 гр. 1 г.о.	<b>Интервальная тренировка.</b> Выполнить по 2 подхода на каждое упражнение, ознакомившись с видеоматериалами <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MVNF73Cn2ZA">https://www.youtube.com/watch?v=MVNF73Cn2ZA</a> <b>Приседания</b> Выполнить, ознакомившись с видеоматериалами <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jVpqN-njf6k">https://www.youtube.com/watch?v=jVpqN-njf6k</a>	
	1 гр. 2 г.о.	<b>Интервальная тренировка.</b>	

		<p>Выполнить по 3 подхода на каждое упражнение, ознакомившись с видеоматериалами  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MVNF73Cn2Z4">https://www.youtube.com/watch?v=MVNF73Cn2Z4</a></p> <p><b>Приседания</b>          Выполнить, ознакомившись с видеоматериалами  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jVpqN-njf6k">https://www.youtube.com/watch?v=jVpqN-njf6k</a></p>	
7	<p>К/о «Тайский бокс»          Шекалев А.В.          1 гр. 2 г.о.</p>	<p><b>Комбинационная работа в тайском боксе</b>          Легкая произвольная разминка (вращение в суставах, бег на месте)          Ознакомьтесь с видеоуроками, перейдя по ссылке:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VIf3ad86WnE">https://www.youtube.com/watch?v=VIf3ad86WnE</a>          Закрепить информацию, проведя бой с тенью несколько раундов по самочувствию.          Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию.</p>	
	3 гр. 3 г.о.	<p><b>Комбинационная работа в тайском боксе</b>          Легкая произвольная разминка (вращение в суставах, бег на месте)          Ознакомьтесь с видеоуроками, перейдя по ссылке:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VIf3ad86WnE">https://www.youtube.com/watch?v=VIf3ad86WnE</a>          Закрепить информацию, проведя бой с тенью несколько раундов по самочувствию .          Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию.</p>	
8	<p>К/о «Рукопашный бой»          Султанов М-А.Д.          1 гр. 2 г.о.</p>	<p><b>«Отработка техники ударов руками»</b>          Отработать упражнения, ознакомившись с подробным описанием, пройдя по ссылке: <a href="https://clck.ru/YSqun">https://clck.ru/YSqun</a></p>	
9	<p>К/о «Туристёнок»          Кислянская В.В.          1 гр. 1 г.о.</p>	<p><b>Общая физическая подготовка.</b>          Выполнить упражнения: пресс 2 подхода по 25 раз, приседания 2 подхода по 25 раз, отжимания от пола 2 подхода по 8 раз мальчикам, 2 подхода по 6 раз девочкам.</p>	
	1 гр. 2 г.о.	<p><b>Общая физическая подготовка.</b>          Выполнить упражнения: пресс 2 подхода по 35раз, приседания 2 подхода по 35 раз, отжимания от пола 2 подхода по 10 раз мальчикам, 2 подхода по 8 раз девочкам.</p>	
10	<p>К/о «Одиссей»          Зуй С.Б.          2 гр. 3 г.о.</p>	<p>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. Упражнения на гибкость <a href="https://youtu.be/jZ-BbT5Tffc">https://youtu.be/jZ-BbT5Tffc</a> . Дополнительные упражнения и комплексы, а так же правильность выполнения, можно посмотреть здесь: <a href="https://vk.com/fstis">https://vk.com/fstis</a></p>	
11	<p>К/о «Навигатор»          Хайдарова Л.А.          1 гр. 2 г.о.</p>	<p><b>Общая физическая подготовка</b>          Выполнить упражнения из видеоурока:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKI5to">https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKI5to</a></p>	
	<p>Хайдарова Л.А.          1 гр. 4 г.о.          ШИП</p>	<p><b>«Основы спортивного туризма»</b>          Просмотреть видеоурок «Основы спортивного туризма», перейдя по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=O1Lf56yBFMw">https://www.youtube.com/watch?v=O1Lf56yBFMw</a>          По окончании фильма завязать любой узел, фото сбросить педагогу в группы вайбер или ВК.</p>	
12	<p>К/о «Графический дизайн»          Исмагилова Р.Р.          1 гр. 1 г. о.</p>	<p><b>Создание коллажа. Фотомонтаж.</b>          Выполнить коллаж по инструкции, используя ссылку:  <a href="https://yandex.ru/video/preview/4879160388692927414">https://yandex.ru/video/preview/4879160388692927414</a></p>	
	1 гр. 2 г. о.	<p><b>Работа со слоями.</b>          Общие сведения о слоях. Ознакомьтесь с материалом и палитрой «Слой» в графическом редакторе <b>Photoshop</b>, используя ссылку:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Z0GmqY3YP_Q">https://www.youtube.com/watch?v=Z0GmqY3YP_Q</a></p>	