

**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» https://podvignaroda.ru/ . Ввести данные. Результаты работы отправить на электронную почту педагога: v-strahova@mail.ru	
2	ВПК «Юнармеец» Бурков В.Н. 2 гр. 1 г.о.	Строевая подготовка Просмотр учебного фильма по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=NuHHFuy-xAk	
3	К/о «Росинка» Кехлерова Э.Э. 5,6 гр. 1 г.о.	«От Руси до России» Просмотр видеоролика «От Руси до России» https://cloud.mail.ru/public/xVik/VQ4pRZdBo	
4	К/о «Росинка» Бурков В.Н. 5,6 гр. 1 г.о.	Общездоровьесберегающая подготовка Упражнения на пресс Выполнить посильные упражнения, ознакомившись с видеоматериалами https://www.youtube.com/watch?v=q1amjMeKmhg	
	К/о «Росинка» Ярулина Н.И. (Исмагилова Р.Р.-замещение) 1,2 гр. 2 г.о.	Древняя Русь Ознакомиться с презентацией, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=aGx1zOXWofY&t=2s	
	К/о «Росинка» Лях В.О. 1,2 гр. 2 г.о.	Комплекс утренней гимнастики Выполнить упражнения, ознакомившись с видеоматериалами: https://www.youtube.com/watch?v=emHTnd82zJY Упражнения на пресс Выполнить упражнения, ознакомившись с видеоматериалами: https://www.youtube.com/watch?v=q1amjMeKmhg	
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. 2 г.о.	Прием изготовления для стрельбы. Тренировка без стрельбы, стоя, с центром тяжести. -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 http://www.shooting-ua.com/books/book_379.htm	
6	К/о «Полиатлон» Лях В.О. 1 гр. 1 г.о.	Интервальная тренировка. Выполнить по 2 подхода на каждое упражнение, ознакомившись с видеоматериалами https://www.youtube.com/watch?v=MVNF73Cn2ZA Приседания Выполнить, ознакомившись с видеоматериалами https://www.youtube.com/watch?v=jVpqN-njf6k	
	1 гр. 2 г.о.	Интервальная тренировка.	

		<p>Выполнить по 3 подхода на каждое упражнение, ознакомившись с видеоматериалами https://www.youtube.com/watch?v=MVNF73Cn2Z4</p> <p>Приседания Выполнить, ознакомившись с видеоматериалами https://www.youtube.com/watch?v=jVpqN-njf6k</p>	
7	<p>К/о «Тайский бокс» Шекалев А.В. 1 гр. 2 г.о.</p>	<p>Комбинационная работа в тайском боксе Легкая произвольная разминка (вращение в суставах, бег на месте) Ознакомьтесь с видеоуроками, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=VIf3ad86WnE Закрепить информацию, проведя бой с тенью несколько раундов по самочувствию. Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию.</p>	
	3 гр. 3 г.о.	<p>Комбинационная работа в тайском боксе Легкая произвольная разминка (вращение в суставах, бег на месте) Ознакомьтесь с видеоуроками, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=VIf3ad86WnE 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>«Отработка техники ударов руками» Отработать упражнения, ознакомившись с подробным описанием, пройдя по ссылке: https://clck.ru/YSqun</p>	
9	<p>К/о «Туристёнок» Кислянская В.В. 1 гр. 1 г.о.</p>	<p>Общая физическая подготовка. 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>Общая физическая подготовка. 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 https://youtu.be/jZ-BbT5Tffc . Дополнительные упражнения и комплексы, а так же правильность выполнения, можно посмотреть здесь: https://vk.com/fstis</p>	
11	<p>К/о «Навигатор» Хайдарова Л.А. 1 гр. 2 г.о.</p>	<p>Общая физическая подготовка Выполнить упражнения из видеоурока: https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKI5to</p>	
	<p>Хайдарова Л.А. 1 гр. 4 г.о. ШИП</p>	<p>«Основы спортивного туризма» Просмотреть видеоурок «Основы спортивного туризма», перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=O1Lf56yBFMw 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>Создание коллажа. Фотомонтаж. Выполнить коллаж по инструкции, используя ссылку: https://yandex.ru/video/preview/4879160388692927414</p>	
	1 гр. 2 г. о.	<p>Работа со слоями. Общие сведения о слоях. Ознакомьтесь с материалом и палитрой «Слой» в графическом редакторе Photoshop, используя ссылку: https://www.youtube.com/watch?v=Z0GmqY3YP_Q</p>	