

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВПДМ»
на 27 октября 2021 года (среда)**

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
1	«ЛПК «Обелиск» Страхов К.М. 1 гр. 1 г.о.	Работа с электронной объединённой базой данных участников Великой Отечественной войны «Память народа». Зайти на сайт https://pamyat-naroda.ru/ . Ввести данные: «27 гвардейская стрелковая дивизия». Ознакомиться с журналом боевых действий 27 гвардейской стрелковой дивизии за ноябрь – декабрь 1942 года. Скопировать все обнаруженные боевые карты и отправить на электронную почту педагога: v-strahova@mail.ru	
2	ВПК «Юнармеец» Бурков В.Н. 3 гр. 1 г. о. (СОШ № 1)	Ознакомиться с презентацией «ВПК «Юнармеец», перейдя по ссылке: (http://xn--86-mlc6aplz.xn--plai/презентация-о-впк-юнармеец/), написать чему хотите научиться в военно-патриотическом клубе «Юнармеец», прислать сообщение педагогу Буркову В.Н. в Viber (+79821912170).	
3	К/о «Росинка» Яруллина Н.И. (Кехлерова Э.Э.-замена) 1-2 гр. 3 г. о.	Былины, легенды, сказания о богатырях Просмотр презентации «Былины, сказки, легенды» https://cloud.mail.ru/public/DZqU/94cjJGPXH	
	К/о «Росинка» Бурков В.Н. 1-2 гр. 3 г. о.	Упражнения для мышц живота Выполнить посильные упражнения, ознакомившись с видеоматериалами https://www.youtube.com/watch?v=q1amjMeKmhg	
	К/о «Росинка» Бурков В.Н. 7-8 гр. 1 г. о.	Общеразвивающие упражнения Выполнить посильные упражнения, ознакомившись с видеоматериалами https://www.youtube.com/watch?v=8oFw_c0jg	
	К/о «Росинка» Яруллина Н.И. (Кехлерова Э.Э.-замена) 3-4 гр. 2 г. о.	Москва – центр объединения русских земель Просмотр видеоролика «Что мы знаем о Москве» https://cloud.mail.ru/public/mLJc/p48h8UHsR	
	К/о «Росинка» Лях В.О. 3-4 гр. 2 г. о.	Комплекс утренней гимнастики Выполнить посильные упражнения, ознакомившись с видеоматериалами: https://www.youtube.com/watch?v=emHTnd82zJY Упражнения на пресс Выполнить посильные упражнения, ознакомившись с видеоматериалами: https://www.youtube.com/watch?v=q1amjMeKmhg	
К/о «Росинка» Исмагилова Р.Р. 7-8 гр. 1 г. о.	От Руси до России Ознакомиться с презентацией, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=waszCOR-tc4		
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.	Общая физическая подготовка. Отработка дыхательных упражнений с нагрузкой. - Выполнять общефизические упражнения, с отработкой упражнений на развитие навыков диафрагменного дыхания и грудного (реберного) дыхания. Ознакомиться с материалами на портале http://www.shooting-ua.com/books/book_379.htm	
	1 гр. 3 г.о.	Общая физическая подготовка.	

		<p>Развитие координации движения тела.</p> <p>- Отработка упражнений с помощью массы собственного тела, направленные на укрепление корпуса. Растяжки.</p> <p>- Упражнение поддерживающие развитие разносторонности без оружия.</p> <p>Ознакомьтесь с материалами на портале http://www.shooting-ua.com/books/book_379.htm</p>	
5	К/о «Полиатлон» Лях В.О. 2 гр. 2 г.о.	<p>Тренировка на повышение выносливости</p> <p>Выполняем упражнения по кругу, по 3 подхода, ознакомившись с видеоматериалами: https://www.youtube.com/watch?v=miPJFOj-9n прошу направить видео выполнения упражнений детей дома на Вайбер педагога</p>	
6	К/о «Тайский бокс» Щекалев А.В. 1 гр. 3 г.о.	<p>Комбинационная работа в тайском боксе</p> <p>Легкая произвольная разминка (вращение в суставах, бег на месте)</p> <p>Ознакомьтесь с видеоуроками, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=-wm5aiqxn</p> <p>Закрепить информацию, проведя бой с тенью несколько раундов по самочувствию.</p> <p>Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию</p>	
	2 гр. 3 г.о.	<p>Комбинационная работа в тайском боксе</p> <p>Легкая произвольная разминка (вращение в суставах, бег на месте)</p> <p>Ознакомьтесь с видеоуроками, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=-wm5aiqxn</p> <p>Закрепить информацию, проведя бой с тенью несколько раундов по самочувствию .</p> <p>Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию</p>	
7	К/о «Рукопашный бой» Султанов М-А.Д. 1 гр. 1 г.о.	<p>Отработка приемов борьбы</p> <p>Отработать упражнения, ознакомившись с подробным описанием, пройдя по ссылке: https://clck.ru/YSqnZ</p>	
	1 гр. 3 г.о.	<p>Защита от внезапного нападения</p> <p>Отработать упражнения, ознакомившись с подробным описанием, пройдя по ссылке: https://clck.ru/YSqs2</p>	
8	К/о «СКА» Бурков В.Н. 1 гр. 1 г.о.	<p>Отжимания от пола</p> <p>Выполнить посильные упражнения, ознакомившись с видеоматериалами: https://www.youtube.com/watch?v=U8XRJi_1KY</p>	
9	К/о «Туристёнок» Кислянская В.В. 1 гр. 3 г.о.	<p>Общая физическая подготовка.</p> <p>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.</p>	
	1 гр. 4 г.о.	<p>Общая физическая подготовка.</p> <p>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.</p>	
	1 гр. 5 г.о.	<p>Общая физическая подготовка.</p> <p>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.</p>	
10	К/о «Одиссей» Зуй С.Б. 1 гр. 3 г.о.	<p>Упражнения для растяжки, наклоны.</p> <p>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</p>	
	2 гр. 3 г.о.	<p>Упражнения для растяжки, наклоны.</p> <p>Сгибание, разгибания рук в упоре лёжа 3 подхода по 30 раз,</p>	

		<p>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</p>	
	1 гр. 4 г.о.	<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. 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</p>	
11	К/о «Навигатор» Хайдарова Л.А. 1 гр. 1 г.о	<p>Разминка Просмотреть и выполнить упражнения из видеоурока: https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb_Q8</p>	
	1 гр. 3 г.о	<p>Зарядка Просмотреть и выполнить упражнения из видеоурока: https://www.youtube.com/watch?v=UqObMcO9ahQ</p>	
12	К/о «Школа юнкор» Уварова И.В. 1 гр. 1 г.о.	<p>Фотожурналистика 1. Ознакомьтесь с темой «Фотожурналистика и её особенности», перейдя по ссылке https://photo-monster.ru/lessons/read/osnovyi-fotojurnalistiki.html 2. Найти в интернете информацию о трёх выдающихся фотожурналистах современности. Ссылки на сайты прислать в личный чат в WhatsApp или на электронную почту педагога grafinya682009@rambler.ru</p>	