ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ»
на 30 октября 2021 года (суббота)

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
1	«ПК «Обелиск» Страхов К.М. 1 гр. 1 г.о.	**Вооружённые силы России – защитники нашего Отечества. Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности.** Зайти на сайт по ссылке: https://arsenal-info.ru/b/book/2629936202/98 Ознакомится с предложенной информацией. Привести примеры взаимовыручки советских и российских воинов и выслать на электронную почту педагога: **v-strahova@mail.ru**	
2	ВПК «Юнармеец» Бурков В.Н. 1 гр. 1 г.о.	**Просмотр фильма «Сын полка»** Просмотр фильма «Сын полка», перейдя по ссылке: https://clck.ru/YTC5Y	
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!			
3	К/о «Стрелок» Милюков В.В. 1 гр. 2 г.о.	**Общая физическая подготовка.** **Прицеливание, нажатие на спусковой крючок, фиксация, анализ стрельбы с применением центра тяжести.** - Совершенствовать: однообразие выполнения всех элементов изготовки. На мишень корпусом производить самопроверку, контролируя точность относительно точки прицеливая. -Координировать элементы техники выполнения мысленного выстрела (параллельность работ). -Неукоснительное соблюдение последовательности действий стрелка при стрельбе. Вышеизложенное задание закрепить в прочный навык и совершенствовать. Ознакомиться с материалами на портале http://www.shooting-ua.com/books/book_379.htm	
4	К/о «Полиатлон» Лях В.О. 1 гр. 1 г.о.	**Сухое плавание** Сухое плавание, разминка, 8 упражнений ОФП пловца по 3 подхода на каждое упражнение. Выполнить, ознакомившись с материалами: https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE 15 упражнений на выносливость 1 подход. Выполнить, ознакомившись с материалами: https://www.youtube.com/watch?v=wKGH1pc9_QU (Прошу направить видео выполнения упражнений детьми дома на Вайбер)	
	1 гр. 2 г.о.	**Сухое плавание** Сухое плавание, разминка, 8 упражнений ОФП пловца по 3 подхода на каждое упражнение. Выполнить, ознакомившись с материалами: https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE 15 упражнений на выносливость 1 подход. Выполнить, ознакомившись с материалами: https://www.youtube.com/watch?v=wKGH1pc9_QU (Прошу направить видео выполнения упражнений детьми дома на Вайбер)	
5	К\о «Тайский бокс» Щекалев А.В. 1 гр. 2 г.о.	**Комбинационная работа в тайском боксе** Легкая произвольная разминка (вращение в суставах, бег на месте) Ознакомиться с видеоуроками (4-6 задание), перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=zUnDYTBfSK8 Закрепить информацию, проведя бой с тенью несколько раундов по самочувствию. Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию	
6	3 гр. 3 г.о.	**Комбинационная работа в тайском боксе** Легкая произвольная разминка (вращение в суставах, бег на месте) Ознакомиться с видеоуроками (4-6 задание), перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=zUnDYTBfSK8 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. 2 г.о.	**Зашита от нападения** Изучить информацию из билетов первого тура соревнований по рукопашному бою, ознакомиться с видеоматериалами перейдя по ссылке: https://sportxlive.ru/rukopahka/111-bilety-pervogo-tura-po-rukopashnomu-boyu.html	
8	К/о «Туристёнок» Кислянская В.В. 1 гр. 2 г.о.	**Общая физическая подготовка.** Выполнить упражнения: пресс 2подхода по 35 раз, приседания 2подхода по 35 раз, отжимания от пола 2 подхода по 10 раз мальчикам, 2 подхода по 8 раз девочкам. После разминки сделать упражнения на растяжку, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=Zr7CgB_GRAQ	
	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. После разминки сделать упражнения на растяжку, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=Zr7CgB_GRAQ	
	1 гр. 5 г.о.	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. После разминки сделать упражнения на растяжку, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=Zr7CgB_GRAQ	
9	К/о «Навигатор» Хайдарова Л.А. 1 гр. 2 г.о.	**Общая физическая подготовка. Силовая тренировка.** Просмотреть и выполнить упражнения из видеоурока «Силовая тренировка в домашних условиях»: https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKl5to	
	Хайдарова Л.А. 1 гр. 4 г.о. ШИП	**Обеспечение безопасности** Выполнить упражнения из видеоурока: https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKl5to	
10	К/о «Азбука журналистики» Яруллина Н.И. (Уварова И.В.-замещение) 1 гр. 1 г. о	**Клубный день календаря** О появлении профессиональных праздников – Международного дня солидарности журналистов, Дня российской печати. 1. Изучить материал, перейдя по ссылкам https://ria.ru/20210908/solidarnost-1748838709.html, https://ria.ru/20210113/pechat-1592557115.html) 2. Составить сообщение об одном из праздников. **3.** Прислать работу на электронную почту grafinya682009@rambler.ru	
11	К/о «Школа юнкоров» Уварова И.В. 1 гр. 1 г.о.	**Выбор сюжета и точки съемки** 1. Ознакомиться с теоретической частью темы «Выбор сюжета и точки съемки. Принцип света и тени». https://ria.ru/20100623/249428941.html 2. Рассмотреть фотоснимки, перейдя по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=zOy80KC6OlE 3. Сделать 3 фотографии: с использованием естественного света, искусственного света и солнечного света. 4. Прислать работы в личный чат в WhatsApp или на электронную почту педагога grafinya682009@rambler.ru	
12	К/о «Графический дизайн» Исмагилова Р.Р. 1 гр. 2 г. о.	**Инструмент «Фигура».** Редактирование формы графического объекта Отправить фото рабочей области в группу ВКонтакте. https://yandex.ru/video/preview/12136863174121148515	