ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ»
на 07 февраля 2022 года (понедельник)

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
1.	«ПК «Обелиск» Страхов К.М. 1 гр. 1 г.о.	**Военная археология. Способы и методика установления данных медальонов, документов, боевых наград и именных вещей** Зайти на сайт : https://рф-поиск.рф/page/65/ Ознакомиться со способами и методикой установления данных медальонов, документов, боевых наград и именных вещей. Составить перечень предметов снаряжения и личных вещей, на которых воины Красной Армии могли написать свои фамилии и выслать на электронную почту педагога: **v-strahova@mail.ru**	
2.	ВПК «Юнармеец» Бурков В.Н. 3 гр. 1 г. о. (СОШ № 1)	**Общая физическая подготовка** Занятие по комплексу №2 (ознакомиться с видео, перейдя по ссылке, выполнить посильные упражнения) https://www.youtube.com/watch?v=ithjDDD7wKQм	
3.	К/о «Росинка» Исмагилова Р.Р. 1-2 гр. 4 г. о.	**Охрана водоемов Югры. Охрана леса.** https://youtu.be/10prnQSKP08 Ознакомиться с видеоуроком. Пересказать основные понятия. Видео отправить на электронную почту педагога: ismagruf@gmail.com	
	К/о «Росинка» Бурков В.Н. 1-2 гр. 4 г. о.	**Сгибание и разгибание туловища лёжа на спине** Посмотреть видео и выполнить посильные упражнения https://www.youtube.com/watch?v=odaI9MB0XgY	
	К/о «Росинка» ЯруллинаН.И. 5-6 гр. 2 г. о.	**Народные праздники** Классификация по времени года (Рождество, Масленица, Троица, Иван Купала, Осенины) Ознакомиться с презентацией, перейдя по ссылке: https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/prezentatciya_russkie_narodnie_prazdniki_traditcii_095733.html Распределить народные праздники по временам года.	
	К/о «Росинка» Агамерзаев А.Т-А. 5-6 гр. 2 г. о.	**Специальные упражнения** Обратить внимание на технику выполнения упражнений, перейдя по ссылке: https://youtu.be/vpBKpjmFk98	
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 «Полиатлон» Лях В.О. 2 гр. 2 г.о.	**Тренировка ног, кардио** Тренировка на ноги (2 подхода), отдых между подходами 3 минуты. https://www.youtube.com/watch?v=UmyVjaG6i00 Затем переходим ко второй ссылке: Интенсивное кардио https://www.youtube.com/watch?v=Ydrf5XAZJWI (2 подхода), отдых между подходами 3 минуты	
5.	К/о «Тайский бокс» Щекалев А.В. 1гр. 3 г.о.	**Комбинационная работа в тайском боксе** Легкая произвольная разминка(вращение в суставах, бег на месте) Ознакомиться с видеоуроками(4-6 удары), перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=h4wgphV5E54&list=PLFG8KxzP_co8FIEOyBa2uK0B-ZY16ztPZ&index=13&t=0s 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(4-6 удары), перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=h4wgphV5E54&list=PLFG8KxzP_co8FIEOyBa2uK0B-ZY16ztPZ&index=13&t=0s Закрепить информацию, проведя бой с тенью несколько раундов по самочувствию . Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию	
6.	К/о «Рукопашный бой» Султанов М-А.Д. 1 гр. 1 г.о.	**Общеразвивающие упражнения** Отработать упражнения, ознакомившись с подробным описанием, пройдя по ссылке: http://xn--86-mlc6aplz.xn--p1ai/wordpress/wp-content/uploads/2022/01/Задания-РБ-1-год-обучения-2022.pdf	
	1 гр. 3 г.о.	**Тактика рукопашного боя** Просмотр соревнований «Кубок мира по рукопашному бою 2021г.» перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=ckc2GdkRp88	
7.	К/о «Рукопашный бой» Агамерзаев А.Т-А 3 гр. 1 г.о.	**Специальные упражнения** Обратить внимание на технику выполнения упражнений, перейдя по ссылке: https://youtu.be/RLkdIVOh5Fc	
8.	К/о «СКА» Бурков В.Н. 1 гр. 1 г.о.	**Выпады** Выполнить упражнения, ознакомившись с видеоматериалом: https://www.youtube.com/watch?v=d3xVz2ObWyg	
9.	К/о «Туристёнок» Кислянская В.В. 1 гр. 3 г.о.	**Самоконтроль** Ознакомиться с материалом, перейдя по ссылке: https://www.trfa.ru/about/trenirovki/texnika-bezopasnosti-povedeniya-na-skalodrome/samokontrol-i-vzaimokontrol-v-skalolazanii.html	
	1 гр. 4 г.о.	**Техника прохождения боулдеринговых трасс** Ознакомиться с материалом, перейдя по ссылке: https://youtu.be/QsKwsmHCq_Q	
	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 «Навигатор» Хайдарова Л.А. 1 гр. 1 г.о.	**Общая физическая подготовка** Просмотреть и выполнить упражнения из видеоурока: https://www.youtube.com/watch?v=UqObMcQ9ahQ После разминки сделать упражнения: «планка» - 2 подхода по 30 сек., пресс - 2 подхода по 20 раз, отжимание - 2 подхода по 10, подтягивание 2 подхода по мах.	
	1 гр. 3 г.о.	**Общая физическая подготовка** Просмотреть и выполнить упражнения из видеоурока: https://www.youtube.com/watch?v=UqObMcQ9ahQ После разминки сделать упражнения: «планка» - 2 подхода по 30 сек., пресс - 2 подхода по 20 раз, отжимание - 2 подхода по 10, подтягивание 2 подхода по мах.	
11.	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. 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. 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.** Дополнительные упражнения и комплексы, а так же правильность выполнения, можно посмотреть здесь: **https://vk.com/fstis**	
12.	К/о «Школа юнкоров» Уварова И.В. 1 гр. 1 г.о.	**Основные операции редактирования текстовых документов** Изучить теоретический материал, перейдя по ссылке http://shkolo.ru/redaktirovanie-teksta/ Набрать в программе Word текст (не более 150 слов). Произвести копирование и перемещение фрагментов текста, удаление текста и откатку. Фото (скрины) проделанной работы прислать на электронную почту: grafinya682009@rambler.ru	
13.	К/о «Азбука журналистики» Яруллина Н.И. 1 гр. 3 г.о.	**Программа MS Publisher. Форматирование страниц публикации** Ознакомиться с теоретическим материалом, перейдя по ссылке: https://studbooks.net/65974/informatika/opisanie_programmy_microsoft_publisher_sozdanie_publikatsii_publisher Выполнить практическое задание, следуя инструкции: http://dvboyarkin.ru/wp-content/uploads/2015/05/LabPublisher.pdf	
	1 гр. 1 г.о.	**Исправление ошибок. Проверка правописания. Выделение, перемещение и копирование объектов** Ознакомиться с теоретическим материалом, перейдя по ссылке: https://studopedia.ru/3_174197_redaktirovanie-teksta.html Выполнить практическую работу, перейдя по ссылке: https://infourok.ru/prakticheskoe-zanyatie-po-informatike-na-temu-rabota-s-tekstom-vydelenie-kopirovanie-peremeshenie-i-udalenie-5229230.html	