

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВПДМ»
на 28 декабря 2022 года (среда)**

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
1	«ПК «Обелиск» Страхов К.М. 1 гр. 2 г.о.	Обмундирование и снаряжение военнослужащих Красной Армии. Зайти на сайт https://www.kansklub.ru/mb/chitatelju/proekt-zhivaya-pamyat/voorujenie . Ознакомиться с обмундированием и снаряжением военнослужащих Красной Армии	
2	ВПК «Юнармеец» Страхов К.М. 1 гр. 2 г.о.	Общая физическая подготовка. Выполнить упражнения круговой тренировки (по 2 подхода): Выпрыгивания 10 раз Приседания 10 раз Отжимания от пола 10 раз Прыжки на носках 30 секунд	
3	К/о «Орлёнок» Кехлерова Э.Э. 7,8 гр. 1 г.о.	Закрепление пройденного материала: Посмотреть видео по ссылке: https://cloud.mail.ru/public/oHRu/SjNAG8gRo	
	К/о «Орлёнок» Агамерзаев А.Т-А. 7,8 гр. 1 г.о.	Выполнение контрольных нормативов, строевых упражнений Ознакомиться с материалами по ссылке: https://neofit.me выполнить посильные упражнения	
	К/о «Орлёнок» Яруллина Н.И. 3 гр. 2 г.о.	«Великая Отечественная война 1941-1945 гг.», «Полководцы Великой Отечественной войны. Герои Советского Союза» 1. Ознакомиться с теоретическим материалом, перейдя по ссылкам: https://zen.ru/video/watch/623de3fc418257252f2400ae?f=videohttps://www.youtube.com/watch?v=IQ7waMxETN0 2. Запомнить даты начала и завершения Великой Отечественной войны, имена полководцев.	
	К/о «Орлёнок» Кехлерова Э.Э. 3 гр. 2 г.о.	Общие развивающие упражнения Упражнения для рук и плечевого пояса. Посмотреть видео по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0 , выполнить посильные упражнения.	
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. Развитие ловкости. Совершенствование ловкости: работа со скакалкой, кувырки, перекаты, перевороты в различных группировках и напряжениях. Посмотрев видео по ссылке: https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=MVNF73Cn2Z4	
	1 гр. 2 г.о.	Общая физическая подготовка. Развитие силовой выносливости. Выполняйте общеразвивающие упражнения – движения	

		отдельными частями тела и сочетания движений. С напряжением от умеренного до максимального с различной скоростью, без предметов и с предметами (гантели, мячи и т.д.) Посмотрев видео по ссылке: https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=MVNF73Cn2Z4	
5	К/о «Рукопашный бой» Султанов М-А.Д. 1 гр. 1 г.о.	Техника ударов Задание для дистанционного обучения упражнение «Отработка техники ударов руками». Отработать упражнение, ознакомившись с подробным описанием, пройдя по ссылке: https://clck.ru/338HoE	
	1 гр. 3 г.о.	Техника рукопашного боя Задание для дистанционного обучения упражнение «Отработка техника ведения боя с ударами рук». Отработать упражнения, ознакомившись с подробным описанием, пройдя по ссылке: http://xn--86-mlc6aplz.xn--p1ai/wordpress/wp-content/uploads/2022/12/РБ-Дис-1гр.-3г.о.-26-31.12.22.pdf	
6	К/о «Рукопашный бой» Агамерзаев А.Т-А. 2 гр. 1 г.о.	Техника рукопашного боя Отработать упражнения, ознакомившись с видеоматериалом, перейдя по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=OVwblaAwu5M	
	К/о «Рукопашный бой» Агамерзаев А.Т-А. 1 гр. 2 г.о.	Техника рукопашного боя Отработать упражнения, ознакомившись с видеоматериалом, перейдя по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=OVwblaAwu5M	
7	К/о «СКА» Ахметжанов М.А. 1 гр. 1 г.о.	Жим штанги лёжа. Ознакомиться с видеоматериалом, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=akJwHDadkdk Отработать упражнения.	
9	К/о «Туристёнок» Кислянская В.В. 1 гр. 3 г.о.	Общая физическая подготовка. Выполнить упражнения круговой тренировки (по 2 подхода): Выпрыгивания 30 раз Приседания 30 раз Отжимания от пола 20 раз Пресс верхний (подъём туловища из положения лёжа) 30 раз, пресс нижний (подъём прямых ног вверх из положения лёжа) 30 раз.	
	2 гр. 3 г.о.	Техника лазания. Ознакомиться с видеуроком «Урок по скалолазанию: накат и разворот» https://www.youtube.com/watch?v=D-V_vitsCDs	
	1 гр. 5 г.о.	Специальная физическая подготовка. Посмотреть видео, выполнить все упражнения по 30 раз: https://www.youtube.com/watch?v=ithjDDD7wKQ	
9	К/о «Одиссей» Зуй С.Б. 1 гр. 2 г.о.	Общая физическая подготовка. Выполнить упражнения круговой тренировки (по 2 подхода): Выпрыгивания 30 раз Приседания 30 раз Отжимания от пола 20 раз Пресс верхний (подъём туловища из положения лёжа) 30 раз, пресс нижний (подъём прямых ног вверх из положения лёжа) 30 раз.	
	1 гр. 3 г.о.	Специальная физическая подготовка. Посмотреть видео, выполнить все упражнения по 30 раз:	

		https://www.youtube.com/watch?v=ithjDDD7wKQ	
	1 гр. 5 г.о.	Специальная физическая подготовка. Посмотреть видео, выполнить все упражнения по 30 раз: https://www.youtube.com/watch?v=ithjDDD7wKQ	
10	К/о «Навигатор» Хайдарова Л.А. 1 гр. 1 г.о.	Восстановительные тренировки Посмотреть видео и выполнить упражнения «Восстановительный комплекс после тренировки на мышцы всего тела» https://www.youtube.com/watch?v=UE-cvGB1BZc	
	1 гр. 2 г.о.	Восстановительные тренировки Посмотреть видео и выполнить все упражнения «Восстановительный комплекс после тренировки на мышцы всего тела» https://www.youtube.com/watch?v=UE-cvGB1BZc	
	1 гр. 3 г.о.	Восстановительные тренировки Посмотреть видео и выполнить все упражнения «Восстановительный комплекс после тренировки на мышцы всего тела» https://www.youtube.com/watch?v=UE-cvGB1BZc	
11	К/о «Азбука журналистики» Яруллина Н.И. 2 гр. 1 г.о.	«Выбор сюжета и точки съёмки. Принцип света и тени. Съёмка пейзажа. Портретная съёмка» 1. Ознакомиться с теоретическим материалом, перейдя по ссылкам: https://clck.ru/339KAU https://dzen.ru/a/XnXiha7YH2SwdrpU https://clck.ru/339KPr https://clck.ru/339KRA 2. Сделать серию фотоснимков пейзажей, портретов, используя правила съёмки	
	1 гр. 2 г.о.	«Этапы работы над журналистским текстом» 1. Ознакомиться с теоретическим материалом, перейдя по ссылке: https://ppt-online.org/769370 2. Составить журналистский текст, опираясь на основные правила построения текста. 3. Творческие работы отправить на почту педагога jarullinan@mail.ru	
	2 гр. 2 г.о.	«Этапы работы над журналистским текстом» 2. Ознакомиться с теоретическим материалом, перейдя по ссылке: https://ppt-online.org/769370 2. Составить журналистский текст, опираясь на основные правила построения текста. 3. Творческие работы отправить на почту педагога jarullinan@mail.ru	