

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВПЦДМ»
на 16 марта 2024 года (суббота)**

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
1	ВПК «Юнармеец» Егармин И.В. 2 гр. 1 г.о.	Общая физическая подготовка Выполнить физические упражнения: Отжимание от пола - 12 раз; сгибание и разгибание туловища, лёжа на полу в положении руки за голову (прокачать пресс) - минимум 40 раз. Уроки военной истории Выучить даты начала и окончания Великой Отечественной войны, проведения Парада Победы на Красной площади, начала и окончания Второй мировой войны. Выучить ФИО великих русских полководцев, Героев Советского Союза Великой Отечественной войны, рассказать об их подвигах.	
<p>Напоминаем, что дистанционные занятия проводятся без наблюдения педагога, поэтому отработки проводим до состояния минимальной усталости, СОБЛЮДАЯ ОСТОРОЖНОСТЬ И ОСМОТРИТЕЛЬНОСТЬ.</p> <p>Во избежание возможных травм выполнение заданий рекомендуется проводить под присмотром родителей!</p>			
2	К/о «Стрелок» Милюков В.В. 1 гр. 2 г.о.	Анализ стрельб. Расчет СТП. Чётко представить в уме последовательность, хронологию мысленного процесса при производстве выстрела (2 серии по 10 мысленных выстрелов). Определите СТП в каждой серии по 5 выстрелов. Выполнить упражнения, посмотрев видео по ссылке: https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=MVNF73Cn2Z4	
3	К/о «Рукопашный бой» Султанов М-А.Д. 1 гр. 1 г.о.	Соревновательная техника Ознакомиться с видеоматериалом перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=RfY7p4-l2Lc	
	1 гр. 2 г.о.	Отжимания от пола Выполнить посильные упражнения, ознакомившись с видеоматериалами, пройдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=U8XRJi_1KY	
4	К/о «Рукопашный бой» Туйчиев И.Ш. 5 гр. 1 г.о.	Тактика рукопашного боя Отработать посильные упражнения, ознакомившись с видеоматериалом, перейдя по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=Zpl4GhkZoAA	
	6 гр. 1 г.о.	Тактика рукопашного боя Отработать посильные упражнения, ознакомившись с видеоматериалом, перейдя по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=Zpl4GhkZoAA	
5	К/о «Туристенок» Кислянская В.В. 1 гр. 2 г.о.	Общая физическая подготовка Выполнить упражнения по видеоуроку «Интенсивная зарядка для тела» https://www.youtube.com/watch?v=9RGx1zRt6vc После зарядки сделать основные упражнения растяжки	

	1 гр. 3 г.о.	Техника страховки Выполнить упражнения по видеоуроку «Интенсивная зарядка для тела» https://www.youtube.com/watch?v=9RGx1zRt6vc После зарядки сделать основные упражнения растяжки	
	1 гр. 4 г.о.	Специальная физическая подготовка Выполнить упражнения по видеоуроку «Интенсивная зарядка для тела» https://www.youtube.com/watch?v=9RGx1zRt6vc После зарядки сделать основные упражнения растяжки	
	1 гр. 5 г.о.	Специальная физическая подготовка Выполнить упражнения по видеоуроку «Интенсивная зарядка для тела» https://www.youtube.com/watch?v=9RGx1zRt6vc После зарядки сделать основные упражнения растяжки	
6	К/о «Навигатор» Хайдарова Л.А. 1 гр. 4 г.о.	Общезначительная подготовка Выполняем разминку, любую из предыдущих занятий. После разминки сделать упражнения: отжимания от пола - 3 подхода по 5 раз (для девочек), по 7 раз (для мальчиков), приседание 3 подхода по 15 раз, «планка» - 2 подхода по 30 сек., пресс – 3 подхода по 15 раз.	
	1 гр. 2 г.о. «ШИП»	Краеведение Составить небольшую презентацию по музеям Югры.	
7	К/о «Азбука журналистики» Яруллина Н.И. 2 гр. 1 г.о.	Свободное пространство 1. Ознакомиться с теоретическим материалом, перейдя по ссылке: https://clck.ru/39QVeQ 2. Сделать 10 фотографий, используя правило свободного пространства	
	1 гр. 2 г.о.	Включение в презентацию элементов мультимедиа в программе Power Point 1. Повторить теоретический материал, перейдя по ссылке: https://clck.ru/39QTKL 2. В презентацию на тему «Первые в космосе» вставить видеофайл.	