ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ» на 18 сентября 2021 года (суббота)

N₂	Название клубного	Тема, задание	Примечание		
	объединения, Ф.И.О. педагога, группа				
1.	ВПК «Юнармеец»	Круговая тренировка			
	Бурков В.Н.	Отработать упражнения, ознакомившись с			
		видеоматериалом, перейдя по ссылке:			
		https://www.youtube.com/watch?v=J3tRz0pyfys			
	Напоминаем, что ди	станционные занятия проводятся без наблюдения пед	агога,		
	поэтому отраб	отки проводим до состояния минимальной усталости,			
	СОБЛЮДАЯ ОСТОРОЖНОСТЬ И ОСМОТРИТЕЛЬНОСТЬ.				
Во избежание возможных травм выполнение заданий рекомендуется проводить					
	TT 6	под присмотром родителей!	I		
2.	K/o «Стрелок»	Общие обязанности и права членов судейской			
	Милюков В.В.	коллегии			
	1 гр. 2 г.о.	Теоретическое изучение правил соревнований.			
		Общее положение, правила стрельбы из			
		пневматического оружия, требования для получения			
		звания «юный судья по спорту». Ознакомиться			
		с информацией на ресурсе			
		http://shooting-ua.com/arm-books/arm_book_88.htm			
3.	К/о «Полиатлон»	Общефизическая подготовка			
	Лях В.О.	Выполнить разминку, ознакомившись с подробным			
	1 гр. 2 г.о.	описанием на ресурсе перейдя по ссылке:			
		https://www.youtube.com/watch?v=YArvGEk8c6c			
		После разминки сделать упражнения: «планка» - 3			
		подхода по 1 мин., пресс – 3 подхода по 50 раз, берпи			
		- 3 подхода по 25 раз, отжимания от пола - 3 подхода			
		по 25 раз.			
4.	К\о «Тайский бокс»	Комбинационная работа в тайском боксе			
	Щекалев А.В.	• Легкая произвольная разминка (вращение в			
	1гр. 2 г. о.	суставах, бег на месте)			
	_	• Ознакомиться с видеоуроком, перейдя по ссылке:			
		https://www.youtube.com/watch?v=-Zcrq1gvDzg			
		• Закрепить информацию, проведя бой с тенью			
		несколько раундов по самочувствию			
		• Отжимания, приседания, подъем на пресс по			
		самочувствию			
	3 гр. 3 г.о.	Комбинационная работа в тайском боксе			
	•	Легкая произвольная разминка (вращение в суставах,			
		бег на месте).			
		- Ознакомиться с видеоуроками, перейдя по ссылке:			
		https://www.youtube.com/watch?v=VIf3ad86WnE			
		- Закрепить информацию, проведя бой с тенью			
		несколько раундов по самочувствию.			
		- Отжимания, приседания, подъем на пресс по			
		самочувствию.			
	V/o "Dynyo	Toward for fix Omnoforms where for for			
5.	К/о «Рукопашный бой»	Техника борьбы. Отработка приемов борьбы			
	Султанов М-А.Д.	Отработать упражнения, ознакомившись			
	1 гр. 1 г.о.	с подробным описанием на ресурсе:			
		https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb_Q			

6.	K/o «Туристёнок»	Общефизическая подготовка	
	Кислянская В.В.	Выполнить упражнения: на пресс 2 подхода по 15 раз,	
	1 гр. 2 г.о.	приседания 2 подхода по 15 раз, отжимания от пола 2	
	-	подхода по 8 раз мальчикам, 2 подхода по 6 раз	
		девочкам.	
	1 гр. 4 г.о.	Общефизическая подготовка	
		Выполнить упражнения: на пресс 2 подхода по 25 раз,	
		приседания 2 подхода по 25 раз, отжимания от пола 2	
		подхода по 10 раз мальчикам, 2 подхода по 8 раз	
		девочкам	
	1 гр. 5 г. о.	Общефизическая подготовка	
		Выполнить упражнения: пресс 3 подхода по 30 раз,	
		приседания 3 подхода по 30 раз, отжимания от пола 3	
		подхода по 20 раз мальчикам, 3 подхода по 15 раз	
_	77/ 77	девочкам	
7.	K/o «Навигатор»	Общефизическая подготовка	
	Хайдарова Л.А. 1 гр. 2 г.о.	Выполнить разминку, перейдя по ссылке:	
		https://www.youtube.com/watch?v=YArvGEk8c6c	
		После разминки сделать упражнения: «планка» - 2	
		подхода по 20 сек., пресс – 3 подхода по 10 раз	
	K/o «ШИП»	Инструкторская подготовка	
	Хайдарова Л.А. 1 гр. 4 г.о.	Просмотреть видеоурок «Виды палаток», перейдя по	
		ссылке:	
		https://coreapp.ai/app/player/lesson/	
		<u>5e88973ebcb02d4b0b92f4ac/7</u> (Код урока NDUR)	
		выполнить контрольные задания, сфотографировать и	
		сбросить по вайберу педагогу.	