ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ»

на 28 октября 2021 года (четверг)

| № | Название клубного | Тема, задание | Примечание |
|---|-------------------------|--|------------|
| | объединения, | | |
| | Ф.И.О. педагога, группа | | |
| 1 | ВПК «Юнармеец» | Строевая подготовка | |
| | Бурков В.Н. | Ознакомится с видео уроком https://clck.ru/YT9hm | |
| | 1 гр. 1 г.о. | | |
| 2 | К/о «Росинка» | От Руси до России | |
| | Исмагилова Р.Р. | Ознакомиться с презентацией | |
| | 3,4 гр. 1 г.о. | https://www.youtube.com/watch?v=waszCOR-tc4 | |
| 3 | К/о «Росинка» | Комплекс утренней гимнастики | |
| | Лях В.О. | Выполнить упражнения, ознакомившись с видеоматериалами: | |
| | 3,4 гр. 1 г.о. | https://www.youtube.com/watch?v=emHTnd82zJY | |
| | - | Упражнения на пресс | |
| | | Выполнить упражнения, ознакомившись с видеоматериалами: | |
| | | https://www.youtube.com/watch?v=q1amjMeKmhg | |
| | | дистанционные занятия проводятся без наблюдения педагога, | |
| | | работки проводим до состояния минимальной усталости, | |
| | СОБЛЮ | ОДАЯ ОСТОРОЖНОСТЬ И ОСМОТРИТЕЛЬНОСТЬ. | |
| | Во избежание воз | зможных травм выполнение заданий рекомендуется проводить | |
| | | под присмотром родителей! | |
| 4 | К/о «Стрелок» | Общая физическая подготовка. | |
| | Милюков В.В. | Упражнения для мышц кистей и пальцев. Развитие координации. | |
| | 1 гр. 2 г.о. | - Выполняйте упражнения для мышц кистей и пальцев | |
| | | (сжимание, разжимание, медленно, быстро, с усилием), | |
| | | многократное повторение до наступления легкого утомления. | |
| | | - Выполняйте упражнения на координацию и удержания | |
| | | равновесия. В небольшом количестве не спеша, в медленном | |
| | | темпе с фиксацией позы (замирания) на несколько секунд | |
| | | (элемент статики). Контролируйте статичность работы мышц в | |
| | | течении этих секунд. В завершении тренировочного занятия | |
| | | выполните танцевальные движения под радостную ритмическую | |
| | | музыку. Ознакомиться с материалами на портале | |
| | | http://www.shooting-ua.com/books/book 379.htm | |
| 5 | К/о «Полиатлон» | Тренировка на повышение выносливости | |
| | Лях В.О. | Выполняем упражнения по кругу, по 3 подхода, ознакомившись с | |
| | 1 гр. 1 г.о. | видеоматериалами: | |
| | | https://www.youtube.com/watch?v=miPJFOj-9m0 | |
| | | прошу направить видео выполнения упражнений детей дома | |
| | | на Вайбер педагога | |
| | 1 гр. 2 г.о. | Тренировка на повышение выносливости | |
| | | Выполняем упражнения по кругу, по 3 подхода, ознакомившись с | |
| | | видеоматериалами: | |
| | | https://www.youtube.com/watch?v=miPJFOj-9m0 | |
| | | прошу направить видео выполнения упражнений детей дома | |
| | | на Вайбер педагога | |
| 6 | К\о «Тайский бокс» | Комбинационная работа в тайском боксе | |
| | Щекалев А.В. | Легкая произвольная разминка (вращение в суставах, бег на | |
| | 1 гр. 2 г.о. | месте) | |
| | | Ознакомиться с видеоуроками, перейдя по ссылке: | |
| | | https://www.youtube.com/watch?v=tYwKqz2KfO4 | |
| | | 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=tYwKqz2KfO4 | |
| | | Закрепить информацию, проведя бой с тенью несколько раундов | |
| | | по самочувствию. | |
| | | | |

| | | Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию | |
|----|--------------------------|--|--|
| 7 | К/о «Рукопашный бой» | Отработка приемов борьбы | |
| | Султанов М-А.Д. | Отработать упражнения, ознакомившись с подробным | |
| | 1 гр. 2 г.о. | описанием, пройдя по ссылке: https://clck.ru/YSqun | |
| 8 | К/о «Туристёнок» | Общая физическая подготовка. | |
| 0 | Кислянская В.В. | Выполнить упражнения: пресс 2 подхода по 25 раз, приседания | |
| | 1 гр. 1 г.о. | 2 подхода по 25 раз, отжимания от пола 2 подхода по 8 раз | |
| | 11p. 11.0. | мальчикам, 2 подхода по 6 раз девочкам | |
| | 1 гр. 2 г.о. | Общая физическая подготовка. | |
| | 11p. 21.0. | Выполнить упражнения: пресс 2 подхода по 35 раз, приседания | |
| | | 2 подхода по 35 раз, отжимания от пола 2 подхода по 10 раз | |
| | | мальчикам, 2 подхода по 8 раз девочкам | |
| 9 | К/о «Одиссей» | Упражнения для растяжки, наклоны. | |
| | Зуй С.Б. | Сгибание, разгибания рук в упоре лёжа 3 подхода по 30 раз, | |
| | 1 гр. 4 г.о. | приседания на одной ноге по 4 подхода на каждую ногу по 20 | |
| | T | 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. Упражнения на гибкость | |
| | | https://youtu.be/jZ-BbT5Tffc . Дополнительные упражнения и | |
| | | комплексы, а так же правильность выполнения, можно | |
| | | посмотреть здесь: https://vk.com/fstis | |
| 10 | К/о «Навигатор» | Общая физическая подготовка | |
| | Хайдарова Л.А. | Ознакомиться и выполнить упражнения из видеоурока: | |
| | 1 гр. 2 г.о. | https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb_Q8 | |
| | Хайдарова Л.А. | Обеспечение безопасности | |
| | 1 гр. 4 г.о. | Просмотреть видеоурок «Страховка в скалолазании» | |
| | ШИП | https://clck.ru/YUKUZ | |
| | | По окончании фильма записать название страховочных | |
| | | устройств, сбросить педагогу в группы вайбер или ВК | |
| 11 | К/о «Графический дизайн» | Использование фильтров Adobe Photoshop при работе | |
| | Исмагилова Р.Р. | с растровыми изображениями. | |
| | 1 гр. 1 г. о. | https://yandex.ru/video/preview/17489469215259769769 | |
| | | Отправить фото рабочей области в группу ВК | |
| | 1 гр. 2 г. о. | Панель инструментов. | |
| | | Технические приемы создания векторных рисунков. | |
| | | Изобразительные средства векторной графики. Линия. Пятно. | |
| | | Цвет. Текстура. | |
| | | https://yandex.ru/video/preview/16024285204114445927 | |
| | | Отправить фото рабочей области в группу ВК | |