ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ»
на 29 октября 2021 года (пятница)

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
1	«ПК «Обелиск» Страхов К.М. 1 гр. 1 г.о.	**Вооружённые силы России – защитники нашего Отечества. Порядок поступления в военные учебные заведения.** Зайти на сайт https://vumo.mil.ru/Postupayuschim/Pravila-priema-v-uchilishhe-v-2020-godu. Ознакомится с порядком поступления в военные учебные заведения. Перечислить качества, которыми должен обладать будущий офицер и выслать на электронную почту педагога: **v-strahova@mail.ru**	
2	ВПК «Юнармеец» Бурков В.Н. 2 гр. 1 г. о. (СОШ № 1)	**Физическая подготовка** Выполнить упражнения, ознакомившись с видео уроком: https://clck.ru/YTASM отправить видео выполнения упражнений детей дома на Вайбер педагога	
	1 гр. 1 г.о	**Физическая подготовка** Выполнить упражнения, ознакомившись с видео уроком: https://clck.ru/YTASM отправить видео выполнения упражнений детей дома на Вайбер педагога	
3	К/о «Росинка» Лях В.О. 1-2 гр. 1 г. о.	**Комплекс утренней гимнастики** Выполнить посильные упражнения, ознакомившись с видеоматериалами https://www.youtube.com/watch?v=emHTnd82zJY	
	К/о «Росинка» Исмагилова Р.Р. 1-2 гр. 1 г. о.	**Древняя Русь.** Ознакомиться с презентацией, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=aGx1zOXWofY&t=2s	
	К/о «Росинка» ЯруллинаН.И. (Кехлерова Э.Э.-замена) 7-8 гр. 2 г. о.	**Москва – центр объединения русских земель** Просмотр видеоролика «Что мы знаем о Москве» https://cloud.mail.ru/public/mLJc/p48h8UHsR	
	К/о «Росинка» Лях В.О. 7-8 гр. 2 г. о.	**Комплекс утренней гимнастики** Выполнить упражнения, ознакомившись с видеоматериалами: https://www.youtube.com/watch?v=emHTnd82zJY **Упражнения на пресс** Выполнить упражнения, ознакомившись с видеоматериалами: https://www.youtube.com/watch?v=q1amjMeKmhg	
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.	**Стрельба по круглой мишени. Сидя за столом с опорой, локтями о стол. Вынос точки прицеливания, удержание оружия.** -Попробуйте в изготовке сидя с упора, четко представить в уме последовательность выполнения действий производства выстрела (мысленно). -Совершенствуйте двигательные качества путем многократного повторения в равномерном режиме с паузами для отдыха. По принципу – сколько?- сколько нужно. Ознакомиться с материалами на портале http://www.shooting-ua.com/books/book_379.htm	
	1 гр. 3 г.о.	**Углубление знаний по вопросам «самоконтроля».** -Умение контролировать (слышать себя) стабильность усилия мышц удерживающих систему «стрелок-оружие» в течение 10-20 секунд (многократно).	

		-Концентрировать и сохранять внимание на стабильность усилия мышц, анализируя собственные ощущения, делая выводы и принимая решения. -Убедиться в необходимости и целесообразности овладения умением сохранять и контролировать стабильность усилия мышц. Ознакомиться с материалами на портале http://www.shooting-ua.com/books/book_379.htm	
5	К/о «Полиатлон» Лях В.О. 2 гр. 2 г.о.	**Сухое плавание** Рразминка, 8 упражнений ОФП пловца по 3 подхода на каждое упражнение. Выполнить, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE 15 упражнений на выносливость 1 подход. Выполнить, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=wKGH1pc9_QU (по возможности прошу направить в**идео выполнения упражнений детьми** дома на Вайбер)	
6	К\о «Тайский бокс» Щекалев А.В. 1 гр. 3 г.о.	**Комбинационная работа в тайском бо**ксе Легкая произвольная разминка (вращение в суставах, бег на месте) Ознакомиться с видеоуроками (1-3 задание), перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=zUnDYTBfSK8 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 бо**ксе Легкая произвольная разминка (вращение в суставах, бег на месте) Ознакомиться с видеоуроками (1-3 задание), перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=zUnDYTBfSK8 Закрепить информацию, проведя бой с тенью несколько раундов по самочувствию. Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию	
7	К/о «Рукопашный бой» Султанов М-А.Д. 1 гр. 1 г.о.	**Техника передвижений** отработать упражнения, ознакомившись с подробным описанием, пройдя по ссылке: https://clck.ru/YSqnZ	
	1 гр. 3 г.о.	**Техника рукопашного боя** отработать упражнения, ознакомившись с подробным описанием, пройдя по ссылке: https://clck.ru/YSqs2	
8	К/о «СКА» Бурков В.Н. 1 гр. 1 г.о.	**Становая тяга** Выполнить упражнения, ознакомившись с видеоматериалами Ознакомится с видеоуроком https://clck.ru/YTAmk	
9	К/о «Туристёнок» Кислянская В.В. 1 гр. 3 г.о.	**Общая физическая подготовка.** Выполнить упражнения: пресс 3 подхода по 35 раз, приседания 3 подхода по 35 раз, отжимания от пола 3 подхода по 15 раз мальчикам, 3 подхода по 10 раз девочкам. После разминки сделать упражнения на растяжку: https://www.youtube.com/watch?v=Zr7CgB_GRAQ	
	1 гр. 4 г.о.	**Общая физическая подготовка.** Выполнить упражнения: пресс 3 подхода по 40 раз, приседания 3 подхода по 40 раз, отжимания от пола 3 подхода по 20 раз мальчикам, 3 подхода по 15 раз девочкам. После разминки сделать упражнения на растяжку: https://www.youtube.com/watch?v=Zr7CgB_GRAQ	
	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. После разминки сделать упражнения на растяжку: https://www.youtube.com/watch?v=Zr7CgB_GRAQ	
10	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. Упражнения ОФП для начинающих скалолазов https://youtu.be/RdRCDG67G78 . 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. Упражнения ОФП для начинающих скалолазов https://youtu.be/RdRCDG67G78 . 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 . Упражнения с гантелями и кистевым эспандером. Упражнения ОФП для начинающих скалолазов https://youtu.be/RdRCDG67G78 . Дополнительные упражнения и комплексы, а так же правильность выполнения, можно посмотреть здесь: https://vk.com/fstis	
11	К/о «Навигатор» Хайдарова Л.А. 1 гр. 1 г.о	**Восстановительная тренировка и растяжка.** Просмотреть и выполнить упражнения из видеоурока «Разминка скалолаза»: https://www.youtube.com/watch?v=VfbyMGYgfNQ После разминки сделать упражнения на растяжку: https://www.youtube.com/watch?v=Zr7CgB_GRAQ	
	1 гр. 3 г.о	**Восстановительная тренировка и растяжка.** Просмотреть и выполнить упражнения из видеоурока «Разминка скалолаза»: https://www.youtube.com/watch?v=VfbyMGYgfNQ После разминки сделать упражнения на растяжку: https://www.youtube.com/watch?v=Zr7CgB_GRAQ	