ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ»
на 01 февраля 2022 года (вторник)

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
1.	«ПК «Обелиск» Страхов К.М. 1 гр. 1 г. о.	**Герои Сталинградской битвы** Зайти на сайт https://histrf.ru/read/articles/stalinghradskaia-bitva-v-litsakh-ieie-ghieroiev Ознакомиться с подвигами советских воинов, совершённые в период Сталинградской битвы. Описание наиболее впечатлившего вас подвига отправить на электронную почту педагога: **v-strahova@mail.ru**	
2.	ВПК «Юнармеец» Бурков В.Н. 2 гр. 1 г.о.	**День воинской славы России.** Ознакомиться с видеоматериалом, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=8tAzJI77TcQ	
	1 гр. 1 г.о.	**День воинской славы России.** Ознакомиться с видеоматериалом, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=8tAzJI77TcQ	
3.	К/о «Росинка» Кехлерова Э.Э. 5,6 гр. 1 г.о.	**Творческая мастерская «Календарь моей семьи»** Смотреть презентацию «Семейные праздники», перейдя по ссылке: https://cloud.mail.ru/public/5CrR/zbx6vGS1t	
4.	К/о «Росинка» Бурков В.Н. 5,6 гр. 1 г.о.	**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.** Посмотреть видео и выполнить посильные упражнения https://www.youtube.com/watch?v=vU5J8mhzf7Q	
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!			
5.	К/о «Стрелок» Милюков В.В. 1 гр. 2 г.о.	**Система «стрелок-оружие» при закручивании.** Отрабатывайте упражнение, систему «стрелок – оружие» в положении устойчивого равновесия длительное многократное нахождение в изготовке без значительного утомления и болевых ощущений (выработка устойчивости и силовой выносливости). Доведя время относительной устойчивости до 20 и более секунд (4-6 подходов). Умейте контролировать (слышать себя). Статичность усилий мышц удерживающих систему «стрелок-оружие». (Используйте любой удлиненный предмет весом в 5 – 8 килограмм. Отрабатывайте стойку соединенными ступнями и скрестив ноги). Ознакомьтесь с информацией на ресурсе http://www.shooting-ua.com/books/book_379.htm	
6.	К/о «Полиатлон» Лях В.О. 1 гр. 1 г.о.	**Сухое плавание, упражнения на выносливость** Сухое плавание, разминка, 8 упражнений ОФП пловца по 3 подхода на каждое упражнение: https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE отдых между подходами 1 минута. Затем переходим по второй ссылке и делаем 15 упражнений на выносливость 1 подход: https://www.youtube.com/watch?v=wKGH1pc9_QU (по возможности прошу направить видео выполнения упражнений детьми дома на вайбер)	
	1 гр. 2 г.о.	**Сухое плавание, упражнения на выносливость** Сухое плавание, разминка, 8 упражнений ОФП пловца по 3 подхода на каждое упражнение: https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE отдых между подходами 1 минута. Затем переходим по второй ссылке и делаем 15 упражнений на выносливость 1 подход: https://www.youtube.com/watch?v=wKGH1pc9_QU (по возможности прошу направить видео выполнения упражнений детьми дома на вайбер)	
7.	К/о «Тайский бокс»	**Комбинационная работа в тайском боксе**	

	Щекалев А.В. 1гр. 2 г.о.	Легкая произвольная разминка (вращение в суставах, бег на месте) Ознакомиться с видеоуроками (4-6 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	
8.	3 гр. 3 г.о.	**Комбинационная работа в тайском боксе** Легкая произвольная разминка (вращение в суставах, бег на месте) Ознакомиться с видеоуроками (4-6 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	
9.	К/о «Рукопашный бой» Султанов М-А.Д. 1 гр. 2 г.о.	**Специальные упражнения** Отработать упражнения, ознакомившись с подробным описанием, пройдя по ссылке: http://xn--86-mlc6aplz.xn--p1ai/wordpress/wp-content/uploads/2022/01/Задания-РБ-2-год-обучения-2022.pdf	
10.	К/о «Туристёнок» Кислянская В.В. 1 гр. 1 г.о.	**Общая физическая подготовка.** Выполнить упражнения: пресс 2 подхода по 20 раз, приседания 2 подхода по 30 раз, отжимания от пола 2 подхода по 8 раз мальчикам, 2 подхода по 6 раз девочкам. После разминки сделать упражнения на растяжку, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=Zr7CgB_GRAQ	
	1 гр. 2 г.о.	**Специальная физическая подготовка.** 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. После разминки сделать упражнения на растяжку, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=Zr7CgB_GRAQ	
11.	К/о «Навигатор» Хайдарова Л.А. 1 гр. 2 г.о.	**Специальная подготовка** Выполнить разминку, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=0Q2So7PW8v8 Ознакомиться с видеоуроком: https://www.youtube.com/watch?v=r0w5gyYq4_8 Определить основные ошибки и отправить список педагогу на вайбер	
	Хайдарова Л.А. 1 гр. 4 г.о. ШИП	**Общая физическая подготовка** Выполнить упражнения из видеоурока: https://www.youtube.com/watch?v=ithjDDD7wKQ Любое упражнение снять на видео и выслать в вайбер группе педагогу	