ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ»
на 26 января 2022 года (среда)

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
1	«ПК «Обелиск» Страхов К.М. 1 гр. 1 г.о.	**Начало Сталинградской битвы** Зайти на сайт https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%B4%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B1%D0%B8%D1%82%D0%B2%D0%B0. Ознакомиться с историческими событиями начала Сталинградской битвы, выяснить численность личного состава и техники противоборствующих сторон на 23 августа 1942 года и отправить на электронную почту педагога: v-strahova@mail.ru	
3	К/о «Росинка» Бурков В.Н. 1-2 гр. 3 г. о.	**Подвижные игры** Посмотреть видео и выполнить посильные упражнения https://www.youtube.com/watch?v=Lrc1ibho8eQ	
	К/о «Росинка» Бурков В.Н. 7-8 гр. 1 г. о.	**Подвижные игры** Посмотреть видео и выполнить посильные упражнения https://www.youtube.com/watch?v=Lrc1ibho8eQ	
	К/о «Росинка» ЯруллинаН.И. (Машковцева Е.А.-замена) 3-4 гр. 2 г. о.	**Практическая работа** Изготовление игрушки «Уточка» из пластилина Ознакомиться с видеоматериалом, перейдя по одной из ссылок: https://www.youtube.com/watch?v=QL2Uxlx_5sY https://www.youtube.com/watch?v=zNNziwIr0sc. Слепить игрушку из пластилина. Сфотографируйте свою «уточку» и направьте для выставки на почту педагога Len141065@mail.ru	
	К/о «Росинка» Агамерзаев А.Т.-А 3-4 гр. 2 г. о.	**Специальные упражнения** Ознакомиться с видео перейдя по ссылке: https://youtu.be/z5SynEVXlik, выполнить посильные упражнения, обратить внимание на технику выполнения упражнений	
	К/о «Росинка» Исмагилова Р. Р. (Агамерзаев А.Т.-А.-замена) 7-8 гр. 1 г. о.	**Специальные упражнения** Ознакомиться с видео перейдя по ссылке: https://youtu.be/z5SynEVXlik, выполнить посильные упражнения, обратить внимание на технику выполнения упражнений	
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.	**Стрелковая игра «Дуэльная»** Стрельба по силуэтам, падающим мишеням на скорость. Ознакомьтесь с информацией на ресурсе http://www.shooting-ua.com/books/book_379.htm	
	1 гр. 3 г.о.	**Общая физическая подготовка.** **Развитие координации движения тела.** - Отработка упражнений с помощью массы собственного тела, направленные на укрепление корпуса. Растяжки. - Упражнение поддерживающие развитие разносторонности без оружия. 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, упражнения на выносливость** Сухое плавание, разминка, 8 упражнений ОФП пловца по 3 подхода на каждое упражнение: https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE 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)	
6	К\о «Тайский бокс» Щекалев А.В. 1гр. 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=-wm5auiqxns 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, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=-wm5auiqxns 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.	**Отработка техники ударов руками** Отработать упражнения, ознакомившись с подробным описанием, пройдя по ссылке: http://xn--86-mlc6aplz.xn--p1ai/wordpress/wp-content/uploads/2022/01/Задания-РБ-1-год-обучения-2022.pdf	
	1 гр. 3 г.о.	**Соревновательная техника** Просмотр соревнований «Кубок мира по рукопашному бою 2021г.» перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=ckc2GdkRp88»	
	К/о «Рукопашный бой» Агамерзаев А.Т_А. 3 гр. 1 г.о.	**Техника ударов** Отработать упражнения, ознакомившись с подробным описанием, пройдя по ссылке: http://xn--86-mlc6aplz.xn--p1ai/wordpress/wp-content/uploads/2022/01/Задания-РБ-1-год-обучения-2022.pdf	
8	К/о «СКА» Бурков В.Н. 1 гр. 1 г.о.	**Жим штанги лёжа** Ознакомиться с видеоматериалом, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=akJwHDadkdk	
9	К/о «Туристёнок» Кислянская В.В. 1 гр. 3 г.о.	**Техника прохождения боулдеринговых трасс** Ознакомиться с видеоматериалом, перейдя по ссылке: https://youtu.be/QsKwsmHCq_Q	
	1 гр. 4 г.о.	**Специальная 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.	
	1 гр. 5 г.о.	**Специальная 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.	
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 следующие упражнения: отжимания 2 по 10 шт., приседания 2 по 20 шт., планка 2 по 30 сек., пресс 3 подхода по 20 раз	
12	К/о «Школа юнкоров» Уварова И.В. 1 гр. 1 г.о.	**Управление документами** Изучить теоретический материал по теме, перейдя по ссылке: https://studfile.net/preview/5388218/page:2 / Отработать практические навыки управления документами в программе Word на домашних компьютерах и ноутбуках.	