ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ»
на 27 января 2022 года (четверг)

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
1	ВПК «Юнармеец» Бурков В.Н. 1 гр. 1 г.о.	**Строевые приёмы на месте** Ознакомиться с видеоуроком, перейдя по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=zG7H-25rlSk	
	ВПК «Юнармеец» Бурков В.Н. 3 гр. 1 г.о.	**Строевые приёмы на месте** Ознакомиться с видеоуроком, перейдя по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=zG7H-25rlSk	
2	К/о «Росинка» Исмагилова Р.Р. (Агамерзаев А.Т-А.- замена) 3,4 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	
3	К/о «Росинка» Кехлерова Э.Э. 3,4 гр. 1 г.о.	**Способы самостоятельной деятельности.** Умение самостоятельно проводить разминку. Смотреть технику выполнения упражнений перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=RfcYle7sg2c	
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. 2 г.о.	**Общая физическая подготовка** Упражнения для изометрической тренировки. Ознакомьтесь с информацией на ресурсе http://www.shooting-ua.com/books/book_379.htm	
5	К/о «Полиатлон» Лях В.О. 1 гр. 1 г.о.	**Интервальная тренировка** По 3 подхода на каждое упражнение https://www.youtube.com/watch?v=J3tRz0pyfys	
	1 гр. 2 г.о.	**Интервальная тренировка** По 4 подхода на каждое упражнение https://www.youtube.com/watch?v=J3tRz0pyfys	
6	К\о «Тайский бокс» Щекалев А.В. 1гр. 2 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	
	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	
7	К/о «Рукопашный бой» Султанов М-А.Д. 1 гр. 2 г.о.	**Отработка приемов борьбы** 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	
	К/о «Рукопашный бой» Агамерзаев А.Т-А. 2 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 «Туристёнок» Кислянская В.В. 1 гр. 1 г.о.	**Техника лазания** Ознакомиться с видеоматериалом, перейдя по ссылке https://youtu.be/iNEyK7sNZPE	

	1 гр. 2 г.о.	**Общая 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	
9	К/о «Навигатор» Хайдарова Л.А. 1 гр. 2 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	
	Хайдарова Л.А. 1 гр. 4 г.о. ШИП	**Краеведение** Просмотреть видео: https://www.youtube.com/watch?v=XIt2jD4TUWQ&list=PLV4NtmypvSNVQ6iGbMxxKaFm8i6fpbsv8 После видео составить список из 10 городов округа и отправить на вайбер педагогу.	
10	К/о «Азбука журналистики» Яруллина Н.И. (Уварова И.В.- замещение) 1 гр. 3 г.о.	**Анимация. Основы построения анимированного изображения** 1. Изучить теоретический материал по теме «Анимация. Основы построения анимированного изображения» https://helpx.adobe.com/ru/photoshop/using/creating-frame-animations.html; https://skillbox.ru/media/design/dva_prostykh_sposoba_photoshop/ 2. Отработать практические навыки создания анимированной картинки в программе Photoshop на домашних компьютерах и ноутбуках.	