ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ»
на 28 января 2022 года (пятница)

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
1	«ПК «Обелиск» Страхов К.М. 1 гр. 1 г.о.	**Полководцы Сталинградской битвы** Зайти на сайт https://mil.ru/winner_may/history/more.htm?id=11333818. Выяснить фамилии, имена и отчества советских командующих фронтами и армиями, участвовавших в Сталинградской битве и отправить на электронную почту педагога: **v-strahova@mail.ru**	
2	ВПК «Юнармеец» Бурков В.Н. 1 гр. 1 г.о.	**Отработка и стрельба из пневматической винтовки** Ознакомиться с видеоуроком, перейдя по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=MKYceKuZ7_0	
3	К/о «Росинка» Кехлерова Э.Э. 1-2 гр. 1 г. о.	**Общие развивающие упражнения**. Упражнения для ног шеи и туловища. Смотреть технику выполнения упражнений перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0	
	К/о «Росинка» Исмагилова Р.Р. (Агамерзаев А.Т-А.-замена) 1-1 гр. 1 г. о.	**Специальные упражнения** Обратить внимание на технику выполнения упражнений перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=Td7L3W-YxFQ	
	К/о «Росинка» ЯруллинаН.И. (Машковцева ЕА.-замена) 1-2 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. 1-2 гр. 2 г. о.	**Специальные упражнения** Ознакомиться с видео перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=Td7L3W-YxFQ, выполнить посильные упражнения, обратить внимание на технику выполнения упражнений	
4	К/о «Росинка» ЯруллинаН.И. (Машковцева ЕА.-замена) 7-8 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	
5	К/о «Росинка» Бурков В.Н. 7-8 гр. 2 г. о.	**Подвижные игры.** Игра с мячом. Повторить упражнения, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=MhrAncO_Td0	
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!			
6	К/о «Стрелок» Милюков В.В. 1 гр. 1 г.о.	**Корректировка точки прицеливания**. СТП по трем пробоинам. 1 Работа над позицией: займите позицию на прицеливание в изготовки, сидя с упора, сконцентрируйтесь на ощущениях, которые вы испытываете. 2 После точных ощущений при сохранении позиции: сконцентрируйтесь, чтобы почувствовать мышцы и части своего тела, которые напряжены или расслаблены. 3 Добейтесь хорошего тонуса в позиции: хорошая позиция – это та, которая дает комфорт и эффективность. 4 Занять лучшую позицию лицом к мишени: сядьте лицом к мишени, доведите свое положение до окончательно вида. Когда это удалось, ваша	

		позиция не будет искажаться. Четко представьте в уме последовательность, хронологию мысленного процесса производства выстрела. (4 серии по 100 мысленных выстрела с записью в тетрадь). Весь этот процесс должен стать неизменным и части проработки в уме последовательности действий, каждая часть должна быть хорошо определена и порядок действий каждый раз должен быть один и тот же. Определите СТП в каждой серии по трем выстрелам (запись в тетради). Ознакомьтесь с информацией на ресурсе http://www.shooting-ua.com/books/book_379.htm	
	К/о «Стрелок» Милюков В.В. 1 гр. 3 г.о.	**Отработка поправок внесения их на диоптрический прицел**. Ознакомьтесь с информацией на ресурсе http://www.shooting-ua.com/books/book_379.htm	
7	К/о «Полиатлон» Лях В.О. 2 гр. 2 г.о.	**Интервальная тренировка** Ознакомиться с видеоуроком, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=MVNF73Cn2Z4 Выполнить по 3 подхода на каждое упражнение **Приседания.** Выполнить упражнения, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=jVpqN-njf6k	
8	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	
	К\о «Тайский бокс» Щекалев А.В. 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	
9	К/о «Рукопашный бой» Султанов М-А.Д. 1 гр. 1 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-1-год-обучения-2022.pdf	
	К/о «Рукопашный бой» Султанов М-А.Д. 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»	
10	К/о «Рукопашный бой» Агамерзаев А.Т-А. 3 гр. 1 г.о.	**Техника рукопашного боя** Отработать упражнения, ознакомившись с подробным описанием, перейдя по ссылке: http://xn--86-mlc6aplz.xn--p1ai/wordpress/wp-content/uploads/2022/01/Задания-РБ-1-год-обучения-2022.pdf	
11	К/о «СКА» Бурков В.Н. 1 гр. 1 г.о.	**Становая тяга** Выполнить упражнения, ознакомившись с видеоматериалами: https://clck.ru/YTAmk	
12	К/о «Туристёнок» Кислянская В.В. 1 гр. 3 г.о.	**Специальная 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, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=Zr7CgB_GRAQ	
	К/о «Туристёнок» Кислянская В.В. 1 гр. 4 г.о.	**Техника страховки и самостраховки** Специальная физическая подготовка. Выполнить упражнения: пресс 3 подхода по 35 раз, приседания 3 подхода по 35 раз, отжимания от пола 3 подхода по 18 раз мальчикам, 3 подхода по 13 раз девочкам. Сделать упражнения на растяжку, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=Zr7CgB_GRAQ	

	К/о «Туристёнок» Кислянская В.В. 1 гр. 5 г.о.	**Техника прохождения боулдеринговых трасс** Ознакомиться с видеоматериалом, перейдя по ссылке: https://youtu.be/QsKwsmHCq_Q Сделать упражнения на растяжку: https://www.youtube.com/watch?v=Zr7CgB_GRAQ	
13	К/о «Навигатор» Хайдарова Л.А. 1 гр. 1 г.о	**Общая физическая подготовка** Выполнить упражнения из видеоурока: https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKl5to После разминки сделать следующие упражнения: отжимания 2 по 15 шт., приседания 3 по 20 шт., подтягивание 2 по 8 (у кого есть турник)	
	К/о «Навигатор» Хайдарова Л.А. 1 гр. 3 г.о	**Общая физическая подготовка** Выполнить упражнения из видеоурока: https://www.youtube.com/watch?v=V8Bd2UKl5to После разминки сделать следующие упражнения: отжимания 2 по 10 шт., приседания 2 по 20 шт., подтягивание 2 по 8 (у кого есть турник)	