ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ»
на 29 января 2022 года (суббота)

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
1.	ВПК «Юнармеец» Бурков В.Н. 1 гр. 1 г.о.	**Подвижные игры** Игра с мячом. Повторить упражнения, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=MhrAncO_Td0	
2.	К/о «Стрелок» Милюков В.В. 1 гр. 2 г.о.	**Освоение приема стрельбы «закручивание»** Это положения является самым трудным, так как у стрелка имеется только две точки опоры, они весьма удаленны, а центр тяжести системы «стрелок - оружие». Сначала надо отработать приемы изготовки в положении стоя без прицеливания, а затем уже приступить к отработке всех элементов стрельбы. Только после этого можно приступить к практической стрельбе. Научится контролю надежной устойчивости. Отрабатываете стойку с соединенными ступнями или, скрестив ноги (используйте любой удлиненный предмет весом вашей винтовки 5-10 кг.). Восстанавливайте равновесие тела, потому что при стрельбе руки работают не одинаково. Отрабатывайте стойку со стороны, противоположной обычному распределению вашей ассиметрии. Дайте себе двигаться. Это упражнение придаст уверенность в устойчивости, когда вы снова станете в привычную для вас стойку. Ознакомьтесь с информацией на ресурсе http://www.shooting-ua.com/books/book_379.htm	
3.	К/о «Полиатлон» Лях В.О. 1 гр. 1 г.о.	**Тренировка на повышение выносливости** (делаем упражнения по кругу, как показано на видео, 3 подхода, прошу направить видео выполнения упражнений детей дома на вайбер) https://www.youtube.com/watch?v=miPJFOj-9m0 Затем переходим по второй ссылке и выполняем интенсивное кардио (1 подход) https://www.youtube.com/watch?v=Ydrf5XAZJWI	
	К/о «Полиатлон» Лях В.О. 1 гр. 2 г.о.	**Тренировка на повышение выносливости** (делаем упражнения по кругу, как показано на видео, 3 подхода, прошу направить видео выполнения упражнений детей дома на вайбер) https://www.youtube.com/watch?v=miPJFOj-9m0 Затем переходим по второй ссылке и выполняем интенсивное кардио (1 подход) https://www.youtube.com/watch?v=Ydrf5XAZJWI	
4.	К\о «Тайский бокс» Щекалев А.В. 1 гр. 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=tYwKqz2KfO4 Закрепить информацию, проведя бой с тенью несколько раундов по самочувствию. Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию	
5.	К\о «Тайский бокс» Щекалев А.В. 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=tYwKqz2KfO4 Закрепить информацию, проведя бой с тенью несколько раундов по самочувствию. Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию	
6.	К/о «Рукопашный бой» Агамерзаев А.Т-А. 2 гр. 1 г.о.	**Общеразвивающие упражнения «Упражнения для развития силы (мышц ног, рук, туловища)»** 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.	
7.	К/о «Рукопашный бой» Султанов М-А.Д. 1 гр. 2 г.о.	**Техника ударов** Упражнение «Отработка техники ударов ногами» 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	

8.	К/о «Туристёнок» Кислянская В.В. 1 гр. 2 г.о.	**Общая физическая подготовка** Выполнить упражнения: пресс 2подхода по 35 раз, приседания 2подхода 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	
	К/о «Туристёнок» Кислянская В.В. 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, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=Zr7CgB_GRAQ	
	К/о «Туристёнок» Кислянская В.В. 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, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=Zr7CgB_GRAQ	
9.	К/о «Навигатор» Хайдарова Л.А. 1 гр. 2 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)	
	Хайдарова Л.А. 1 гр. 4 г.о. ШИП	**Судейская подготовка** Просмотреть видео: Скалолазание. Нижняя страховка. Использование оттяжек https://www.youtube.com/watch?v=skItMXIbCZM	
10.	К/о «Азбука журналистики» Яруллина Н.И. (Уварова И.В.-замещение) 1 гр. 1 г. о	**Управление документами** **Практикум «Автофигуры, вставка и редактирование рисунков, надписей»** Изучить теоретический материал по теме (http://www.taurion.ru/word/24/4, http://www.taurion.ru/word/23 , все главы). 2. Создать текстовый документ с описанием любого животного, вставить его изображения и с помощью автофигур сделать три надписи (подписи). 3. Прислать работу на электронную почту grafinya682009@rambler.ru	
11.	К/о «Школа юнкоров» Уварова И.В. 1 гр. 1 г.о.	**Управление документами** **Практикум «Автофигуры, вставка и редактирование рисунков, надписей»** Изучить теоретический материал по теме (http://www.taurion.ru/word/24/4, http://www.taurion.ru/word/23 , все главы). 2. Создать текстовый документ с описанием любого животного, вставить его изображения и с помощью автофигур сделать три надписи (подписи). 3. Прислать работу на электронную почту grafinya682009@rambler.ru	