ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ»
на 31 января 2022 года (понедельник)

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
1.	«ПК «Обелиск» Страхов К.М. 1 гр. 1 г.о.	**Соединения и части Красной Армии – участники Сталинградской битвы.** Зайти на сайт http://tehvov.ru/stalingrad/1241-divizii-i-polki-prinimavshie-uchastie-v.html. Выяснить наименование всех советских гвардейских дивизий участвовавших в Сталинградской битве и отправить на электронную почту педагога: **v-strahova@mail.ru**	
2.	ВПК «Юнармеец» Бурков В.Н. 3 гр. 1 г. о. (СОШ № 1)	**Автомат Калашникова. Назначение и боевые свойства** Ознакомиться с видео перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=YivJ6EGj7xI	
3.	К/о «Росинка» Исмагилова Р.Р. (Агамерзаев А.Т-А.-замена) 1-2 гр. 4 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	
	К/о «Росинка» Бурков В.Н. 1-2 гр. 4 г. о.	**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа** Посмотреть видео и выполнить посильные упражнения https://www.youtube.com/watch?v=vU5J8mhzf7Q	
	К/о «Росинка» ЯруллинаН.И. (Машковцева Е.А..-замена) 5-6 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. 5-6 гр. 2 г. о.	**Специальные упражнения** Обратить внимание на технику выполнения упражнений, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=Td7L3W-YxFQ	
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.	**ОФП. Развитие выносливости при силовой работе.** Выполняйте легкоатлетических бег первой зоны со скоростью ЧСС (чистота сердечных сокращений) до 30 ударов в минуту. Когда успешно справитесь с режимом первой зоны можно перейти в режим второй зоны ЧСС от 130 до 150 ударов, третья зона 150-180 ударов в минуту (улица, лестничные пролеты, бег на месте и т.д.). Выполняйте общеразвивающие упражнения – движение отдельными частями тела и сочетание движений. С напряжением – от умеренного до максимального, с различной скоростью, без предметов и с предметами (гантели, эспандер, мяч и т.д.) 1. Упражнение для мышц и плечевого пояса; 2. Упражнения для мышц туловища и шеи; 3. Упражнения для мышц ног; 4. Упражнения общего воздействия. Ознакомьтесь с информацией на ресурсе http://www.shooting-ua.com/books/book_379.htm	
	3 гр. 3 г.о.	**Отработка стабильности интервалов между выстрелами.** Дополнительные темы теоретических занятий: - темп и ритм при стрельбе в положении стоя;	

		- особенности выполнения выстрелов в финале; - использование тренажера «Скатт». Практически отработайте изготовку корпусом на мишень с самопроверкой, точностью (однообразием) относительно точки (района) прицеливания. Произведите по 6 мысленных серии (запись в тетрадь) в быстром и медленном темпе. Ознакомьтесь с информацией на ресурсе http://www.shooting-ua.com/books/book_379.htm	
5.	К/о «Полиатлон» Лях В.О. 2 гр. 2 г.о.	**Интервальная тренировка** по 3 подхода на каждое упражнение, отдых между подходами 3 минуты. https://www.youtube.com/watch?v=MVNF73Cn2Z4 Затем переходим по второй ссылке и выполняем приседания (1 подход) https://www.youtube.com/watch?v=jVpqN-njf6k (по возможности прошу направить в**идео 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(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	
	2 гр. 3 г.о.	**Комбинационная работа в тайском боксе** 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	
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»	
8.	К/о «Рукопашный бой» Агамерзаев А.Т-А 3 гр. 1 г.о.	**Техника борьбы** Отработка приемов борьбы. Специальные упражнения. Обратить внимание на технику выполнения упражнений, перейдя по ссылке: https://youtu.be/1xxt3Sbz_Co	
9.	К/о «СКА» Бурков В.Н. 1 гр. 1 г.о.	**Приседания со штангой** Выполнить упражнения, ознакомившись с видеоматериалами: https://www.youtube.com/watch?v=8f4QpFoLO34	
10.	К/о «Туристёнок» Кислянская В.В. 1 гр. 3 г.о.	**Техника лазания** Ознакомиться с видеоматериалом, перейдя по ссылке: https://climbingpro.ru/tehnika-skalolazanija	
	1 гр. 4 г.о.	**Самоконтроль** Ознакомиться с материалом, перейдя по ссылке https://www.trfa.ru/about/trenirovki/texnika-bezopasnosti-povedeniya-na-skalodrome/samokontrol-i-vzaimokontrol-v-skalolazanii.html	
	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.	
11.	К/о «Навигатор» Хайдарова Л.А.	**Специальная подготовка** Выполнить упражнения из видеоурока «Разминка скалолаза»:	

	1 гр. 1 г.о.	https://www.youtube.com/watch?v=VfbyMGYgfNQ после разминки сделать следующие упражнения: отжимания 3 по 8 шт., приседания 2 по 20 шт., планка 2 по 30 сек., пресс 3 подхода по 20 раз. Просмотреть видеоурок «Пять основных правил скалолазания»: https://www.youtube.com/watch?v=jDJGinwLb0M	
	1 гр. 3 г.о.	**Специальная подготовка** Выполнить разминку, 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. Просмотреть видеоурок «Пять основных правил скалолазания»: https://www.youtube.com/watch?v=jDJGinwLb0M	
12.	К/о «Школа юнкоров» Уварова И.В. 1 гр. 1 г.о.	**Редактирование материала** Завершить редактирование клубной газеты за январь 2022 года. Фото (скрины) отредактированных страниц прислать на электронную почту grafinya682009@rambler.ru	