ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ»
на 03 февраля 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 упражнения** Ознакомиться с видео уроком, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=SqfMcSbUwvM	
2.	ВПК «Юнармеец» Бурков В.Н. 3 гр. 1 г.о.	**Строевые упражнения** Ознакомиться с видео уроком, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=SqfMcSbUwvM	
3.	К/о «Росинка» Исмагилова Р.Р. 3,4 гр. 1 г.о.	**История происхождения слова «календарь»** Гражданский и религиозный календари Ознакомиться с видеоуроком, перейдя по ссылке: https://youtu.be/AuB5JQ7kHv8. Пересказать основные понятия. Видео отправить на электронную почту педагога: ismagruf@gmail.com	
4.	К/о «Росинка» Кехлерова Э.Э. 3,4 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	
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!			
5.	К/о «Полиатлон» Лях В.О. 1 гр. 1 г.о.	**Интервальная тренировка** Тренировка на повышение выносливости (делаем упражнения по кругу, как показано на видео (1 подход) https://www.youtube.com/watch?v=miPJFOj-9m0 Затем переходим по второй ссылке и выполняем упражнения как показано на видео (1 подход) https://www.youtube.com/watch?v=Jrcy6keKx_E (по возможности прошу направить видео выполнения упражнений детьми дома на вайбер)	
	1 гр. 2 г.о.	**Интервальная тренировка** Тренировка на повышение выносливости (делаем упражнения по кругу, как показано на видео (1 подход) https://www.youtube.com/watch?v=miPJFOj-9m0 Затем переходим по второй ссылке и выполняем упражнения как показано на видео (1 подход) https://www.youtube.com/watch?v=Jrcy6keKx_E (по возможности прошу направить видео выполнения упражнений детьми дома на вайбер)	
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 (6-10 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.	
	3 гр. 3 г.о.	**Комбинационная работа в тайском боксе** Легкая произвольная разминка (вращение в суставах, бег на месте). Ознакомиться с видеоуроками (6-10 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. 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	

8.	К/о «Рукопашный бой» Агамерзаев А.Т-А. 2 гр. 1 г.о.	**Специальные упражнения** Обратить внимание на технику выполнения упражнений, перейдя по ссылке: https://youtu.be/745J-CtbDbE	
9.	К/о «Туристёнок» Кислянская В.В. 1 гр. 1 г.о.	**Техника лазания на выносливость** Сделать упражнения на растяжку, ознакомившись с видео материалами https://www.youtube.com/watch?v=Zr7CgB_GRAQ	
	1 гр. 2 г.о.	**Техника страховки и самостраховки** Ознакомиться с видео материалом: https://www.youtube.com/watch?v=7TQS9mVtUL0 Сделать упражнения на растяжку: https://www.youtube.com/watch?v=Zr7CgB_GRAQ	
10.	К/о «Навигатор» Хайдарова Л.А. 1 гр. 2 г.о.	**Общая физическая подготовка** Выполнить упражнения круговой тренировки (по 2-5 подходов): Выпрыгивания 10 раз Приседания 10 раз Отжимания от пола 10 раз Прыжки на носках 30 секунд Обратная разводка в наклоне 10 раз Подъем стула с виса 10 раз Прямые скручивания 20 раз	
	Хайдарова Л.А. 1 гр. 4 г.о. ШИП	**Специальная подготовка** Ознакомиться с видеоуроком «Урок по скалолазанию: накат и разворот», перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=D-V_vitsCDs Просмотреть варианты лазания в накат и разворот, запомнить, как правильно располагать тело на стенке, в каком положение должны быть руки и ноги при лазании в разворот.	
11.	К/о «Одиссей» Зуй С.Б. 1 гр. 4 г.о.	**Упражнения для растяжки, наклоны** Сгибание, разгибания рук в упоре лёжа 3 подхода по 30 раз, приседания на одной ноге по 4 подхода на каждую ногу по 20 раз. Планка, стойки на пальцах, 3 подхода по 20 сек. Упражнения для пресса: подъём туловища – 3 подхода по 30 раз, подъём ног – 3 подхода по 15 раз, сгибание и разгибание ног без опоры – 3 раза по 10 повторов. Упражнения на гибкость **https://youtu.be/jZ-BbT5Tffc** . Дополнительные упражнения и комплексы, а так же правильность выполнения, можно посмотреть, перейдя по ссылке: **https://vk.com/fstis**	
12.	К/о «Азбука журналистики» Яруллина Н.И. 1гр. 3 г.о.	**Редактирование материала** Отредактировать заметки о мероприятии, посвященном Сталинградской битве Сканы заметок отправить на почту педагога jarullinan@mail.ru	
13.	К/о «Графический дизайн» Исмагилова Р.Р. 1 гр. 1 г.о.	Ознакомиться с видеоуроком, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=4I3sv9hmg9Q Основные инструменты, создание документа.	
	1 гр. 2 г.о.	**Разработать электронный плакат** Разработать (баннер) на тему «Борьба против антитеррора и экстремизма». Результат отправить на электронную почту педагога: ismagruf@gmail.com	