ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ»
на 08 февраля 2022 года (вторник)

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
1.	«ПК «Обелиск» Страхов К.М. 1 гр. 1 г. о.	**Основы архивного дела. Систематизация сведений о судьбах военнослужащих** Зайти на сайт https://rf-poisk.ru/page/41/ Ознакомиться с порядком историко-архивных исследований, составить перечень наиболее важных на ваш сведений, необходимых для установления судеб пропавших без вести воинов и выслать на электронную почту педагога: **v-strahova@mail.ru**	
2.	ВПК «Юнармеец» Бурков В.Н. 2 гр. 1 г.о.	**Автомат Калашникова** Назначение и боевые свойства. Ознакомиться с видеоматериалом, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=YivJ6EGj7xI	
	1 гр. 1 г.о.	**Автомат Калашникова** Назначение и боевые свойства. Ознакомиться с видеоматериалом, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=YivJ6EGj7xI	
3.	К/о «Росинка» Кехлерова Э.Э. 5,6 гр. 1 г.о.	**Государственные и профессиональные праздники** Смотреть презентацию «Семейные праздники», перейдя по по ссылке: https://cloud.mail.ru/public/tjRM/rmdStAhbo	
4.	К/о «Росинка» Бурков В.Н. 5,6 гр. 1 г.о.	**Сгибание и разгибание туловища лёжа на спине** Посмотреть видео и выполнить посильные упражнения https://www.youtube.com/watch?v=odaI9MB0XgY	
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.	**Тренировка ног, кардио** Тренировка на ноги (2 подхода), отдых между подходами 3 минуты. https://www.youtube.com/watch?v=UmyVjaG6i00 Затем переходим ко второй ссылке: Интенсивное кардио https://www.youtube.com/watch?v=Ydrf5XAZJWI (2 подхода), отдых между подходами 3 минуты	
	1 гр. 2 г.о.	**Тренировка ног, кардио** Тренировка на ноги (2 подхода), отдых между подходами 3 минуты. https://www.youtube.com/watch?v=UmyVjaG6i00 Затем переходим ко второй ссылке: Интенсивное кардио https://www.youtube.com/watch?v=Ydrf5XAZJWI (2 подхода), отдых между подходами 3 минуты	
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 (4-6 задание), перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=h4wgphV5E54&list=PLFG8KxzP_co8FIEOyBa2uK0B-ZY16ztPZ&index=13&t=0s Закрепить информацию, проведя бой с тенью несколько раундов по самочувствию. Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию	
7.	3 гр. 3 г.о.	**Комбинационная работа в тайском боксе** Легкая произвольная разминка (вращение в суставах, бег на месте) Ознакомиться с видеоуроками (4-6 задание), перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=h4wgphV5E54&list=PLFG8KxzP_co8FIEOyBa2uK0B-ZY16ztPZ&index=13&t=0s Закрепить информацию, проведя бой с тенью несколько раундов по самочувствию. Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию.	

8.	К/о «Рукопашный бой» Султанов М-А.Д. 1 гр. 2 г.о.	**Общеразвивающие упражнения** 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	
9.	К/о «Туристёнок» Кислянская В.В. 1 гр. 1 г.о.	**Техника лазания на трудность** Сделать упражнения на растяжку, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=Zr7CgB_GRAQ	
	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. Сделать упражнения на растяжку, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=Zr7CgB_GRAQ	
10.	К/о «Одиссей» Зуй С.Б. 2 гр. 3 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. Дополнительные упражнения и комплексы, а так же правильность выполнения, можно посмотреть здесь: **https://vk.com/fstis**	
11.	К/о «Навигатор» Хайдарова Л.А. 1 гр. 2 г.о.	**Общая физическая подготовка** Выполнить упражнения «Интенсивная зарядка для тела», перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=9RGx1zRt6vc После зарядки сделать основные упражнения растяжки	
	Хайдарова Л.А. 1 гр. 4 г.о. ШИП	**Обеспечение безопасности** Ознакомиться с видеоуроком «Техника безопасности и безопасные падения в боулдеринге», перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=QsKwsmHCq_Q Составить список основных этапов и отправить его в вайбер педагогу	
12.	Исмагилова Р.Р. «Графический дизайн» 1 гр. 1 г.о.	**Особенности векторной графики** Ознакомиться с видеоуроком, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=4I3sv9hmg9Q Разбор интерфейса параллельно с видеоуроком. Работа в графическом редакторе. Результат отправить на электронную почту педагога: ismagruf@gmail.com	
	1 гр. 2 г.о.	**Основные виды шрифтов и их классификация** Ознакомиться с видеоуроком, перейдя по ссылке: https://youtu.be/Z7ylv7weSoY	