

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВПДМ»
на 22 декабря 2022 года (четверг)**

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
1	К/о «Орлёнок» Кехлерова Э.Э. 3,4 гр. 1 г.о.	Закрепление пройденного материала: Посмотреть видео по ссылке: https://cloud.mail.ru/public/oHRu/SjNAG8gRo	
	К/о «Орлёнок» Агамерзаев А.Т-А. 3,4 гр. 1 г.о.	Общие развивающие упражнения (ОРУ): упражнения для рук и плечевого пояса Ознакомьтесь с материалами по ссылке: https://neofit.me выполнить посильные упражнения	
	К/о «Орлёнок» Кехлерова Э.Э. 1,2 гр. 2 г.о.	Общие развивающие упражнения Упражнения для рук и плечевого пояса. Посмотреть видео по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0 , выполнить посильные упражнения.	
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!			
2	К/о «Стрелок» Милюков В.В. 1 гр. 3 г.о.	Совершенствование упражнения ВП -40. Отработать последовательность стрелка 2 серии по 2 подхода. Отработать упражнение, ознакомившись на ресурсе. http://xn--86-mlc6aplz.xn--p1ai/wordpress/wp-content/uploads/2022/12/Пулевая-стрельба-3-ур_5.pdf	
3	К/о «Полиатлон» Милюков В.В. 1 гр. 3 г.о.	Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры. Интервальная тренировка. Выполнить посильные упражнения, посмотрев видео по ссылке: https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=MVNF73Cn2Z4	
4	К/о «Рукопашный бой» Султанов М-А.Д. 1 гр. 2 г.о.	Техника ударов Отработка техники ударов руками. Отработать упражнение, ознакомившись с подробным описанием, пройдя по ссылке: http://xn--86-mlc6aplz.xn--p1ai/wordpress/wp-content/uploads/2022/12/РБ-Дистант-задание-для-2-г.о.-1гр.pdf	
5	К/о «Рукопашный бой» Агамерзаев А.Т-А. 1 гр. 1 г.о.	Техника ударов Отработать упражнения, ознакомившись с видеоматериалом, перейдя по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=OVwblaAwu5M	
	К/о «Рукопашный бой» Агамерзаев А.Т-А. 2 гр. 2 г.о.	Техника ударов Отработать упражнения, ознакомившись с видеоматериалом, перейдя по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=OVwblaAwu5M	
6	К/о «Туристёнок» Кислянская В.В. 1 гр. 1 г.о.	Общая физическая подготовка Выполнить упражнения круговой тренировки (по 2 подхода): Выпрыгивания 10 раз Приседания 10 раз Отжимания от пола 10 раз	

		Прыжки на носках 30 секунд	
	1 гр. 2 г.о.	Специальная физическая подготовка. Посмотреть видео, выполнить все упражнения по 20 раз: https://www.youtube.com/watch?v=ithjDDD7wKQ	
	1 гр. 4 г.о.	Специальная физическая подготовка. Посмотреть видео, выполнить все упражнения по 30 раз: https://www.youtube.com/watch?v=ithjDDD7wKQ	
7	К/о «Одиссей» Зуй С.Б. 1 гр. 1 г.о.	Общая физическая подготовка Выполнить упражнения круговой тренировки (по 2 подхода): Выпрыгивания 10 раз Приседания 10 раз Отжимания от пола 10 раз Прыжки на носках 30 секунд	
	1 гр. 5 г.о.	Специальная физическая подготовка. Посмотреть видео, выполнить все упражнения по 30 раз: https://www.youtube.com/watch?v=ithjDDD7wKQ	
8	К/о «Навигатор» Хайдарова Л.А. 2 гр. 3 г.о.	Общезфическая подготовка Просмотреть и выполнить упражнения из видеоурока: https://www.youtube.com/watch?v=VfbyMGYgfNQ	
	1 гр. 4 г.о. «ШИП»	Общезфическая подготовка Просмотреть и выполнить упражнения из видеоурока: https://www.youtube.com/watch?v=VfbyMGYgfNQ После разминки сделать упражнения на растяжку: https://www.youtube.com/watch?v=Zr7CgB_GRAQ	