

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВПЦДМ»  
на 31 декабря 2022 года (суббота)**

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
<p><b>Напоминаем, что дистанционные занятия проводятся без наблюдения педагога, поэтому отработки проводим до состояния минимальной усталости, СОБЛЮДАЯ ОСТОРОЖНОСТЬ И ОСМОТРИТЕЛЬНОСТЬ.</b></p> <p><b>Во избежание возможных травм выполнение заданий рекомендуется проводить под присмотром родителей!</b></p>			
1	К/о «Стрелок» Милюков В.В. 1 гр. 3 г.о.	<p><b>Дальнейшая выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела стоя.</b></p> <p>Проработать изготовку стоя. Верхнюю, среднюю и нижнюю.</p> <p>Выполнить упражнения посмотрев видео по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?app=desktop&amp;v=MVNF73Cn2Z4">https://www.youtube.com/watch?app=desktop&amp;v=MVNF73Cn2Z4</a></p>	
2	К/о «Полиатлон» Милюков В.В. 1 гр. 3 г.о.	<p><b>Общефизическая разминка. Интервальная тренировка.</b></p> <p>Продолжительность выполнения упражнений до 3 минут, отдых до 1,5 минуты, общее число повторений от 10 и более минут.</p> <p>Посмотрев видео по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?app=desktop&amp;v=MVNF73Cn2Z4">https://www.youtube.com/watch?app=desktop&amp;v=MVNF73Cn2Z4</a></p>	
3	К/о «Рукопашный бой» Султанов М-А.Д. 1 гр. 2 г.о.	<p><b>Техника борьбы</b></p> <p>Отработка приемов борьбы.</p> <p>Отработать упражнение, ознакомившись с подробным описанием, пройдя по ссылке: <a href="http://xn--86-mlc6aplz.xn--p1ai/wordpress/wp-content/uploads/2022/12/РБ-Дис-1гр-2г.о.-26-31.12.22.pdf">http://xn--86-mlc6aplz.xn--p1ai/wordpress/wp-content/uploads/2022/12/РБ-Дис-1гр-2г.о.-26-31.12.22.pdf</a></p>	
4	К/о «Рукопашный бой» Агамерзаев А.Т-А. 1 гр. 1 г.о.	<p><b>Техника борьбы</b></p> <p>Отработать упражнения, ознакомившись с видеоматериалом, перейдя по ссылке <a href="https://www.youtube.com/watch?v=R2jx4DbgJzI">https://www.youtube.com/watch?v=R2jx4DbgJzI</a></p>	
	К/о «Рукопашный бой» Агамерзаев А.Т-А. 2 гр. 2 г.о.	<p><b>Подвижные игры</b></p> <p>Ознакомьтесь с теоретическим материалом, перейдя по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VvmY9qsdti4">https://www.youtube.com/watch?v=VvmY9qsdti4</a> выполнить посильные упражнения по 1 подходу</p>	
5	К/о «Навигатор» Хайдарова Л.А. 2 гр. 3 г.о.	<p><b>Восстановительные тренировки</b></p> <p>Посмотреть видео и выполнить все упражнения «Восстановительный комплекс после тренировки на мышцы всего тела» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UE-cvGB1BZc">https://www.youtube.com/watch?v=UE-cvGB1BZc</a></p>	
	1 гр. 4 г.о. «ШИП»	<p><b>Судейская подготовка:</b></p> <p>Выбрать любую судейскую должность (секретарь, постановщик трасс, судья при участниках, судья на трассе, судья страховщик и т.д.), описать обязанности судьи на отдельном листочке, после выходных принести и показать педагогу.</p>	