**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ**

**Задание на дистанционное обучение**

**с 25.01.2022 по 08.02.2022**

**МАУДО «ЦДТ» (Лянтор)**

**Программа«Художественная гимнастика»**

**Педагог :Шарипова Венера Ризовна**

ФС-ХГ-1/20,ФС-ХГ-2/20, ФС-ХГ-4/20, ФС-ХГ-5/20. ФС-ХГ-6/20. ФС-ХГ-9/20.

**Тема : Упражнения полуакробатика.**

1.Ритмическая гимнастика, упражнение на растяжку мышц ног (« Шпагат») упражнение « мост» из положения лежа.

2. Упражнения «стойка на лопатках»<https://vk.com/club108232447>

ФС-ХГ-3/20,ФС-ХГ-7/20, ФС-ХГ-8/20

**Тема: Комплекс упражнений в партере.**

1.Ритмическая гимнастика, упражнение на растяжку мышц ног,шпагат.

2.Упражнения «Мост» из положения лежа на спине.

ФС-ХГ-3/20, ФС-ХГ-4/20, ФС-ХГ-5/20. ФС-ХГ-6/20. ФС-ХГ-9/20.

**Тема: Комплекс упражнений ОРУ.**

1. Упражнение на растяжку мышц ног шпагат.

2. Комплекс утренней зарядки. <https://vk.com/club108232447>

ФС-ХГ-1/20,ФС-ХГ-2/20, ФС-ХГ-7/20, ФС-ХГ-8/20.

**Тема: Комплекс упражнений ОФП.**

1.Ритмическая гимнастика, упражнение на растяжку.

2.Комплекс упражнений : отжимание с опорой руками на стул., упражнение на пресс живота ( « Уголок») https://vk.co m/club108232447

ФС-ХГ-1/20,ФС-ХГ-2/20, ФС-ХГ-4/20, ФС-ХГ-5/20.ФС-ХГ-6/20.ФС-ХГ-9/20.

**Тема: Упражнения в партере.**

1.Ритмическая гимнастика, упражнение на пресс живота лежа на спине.

2. Поперечный шпагат, «Мост» из положения лежа на спине. https://vk.com/club108232447

**Программа** «**Королевство шахмат»**

**Педагог: Карчина Ольга Павловна**

**Тема: Шахматные фигуры**.

1. Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальным положением фигур.<https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-nachalnoe-polozhenie-shahmatnoe-obedinenie-yunie-shahmatisti-958773.html>

2.Изучение полей.

**Тема: Шахматные фигуры.**

1.Тренировочные  упражнения: «Белые и чёрные», «Самолёты».

[https://infourok.ru/razvitie-sposobnostey-v-shahmatamh-3969902.html](https://infourok.ru/razvitie-sposobnostey-v-shahmatamh-3969902.html 2)

[2](https://infourok.ru/razvitie-sposobnostey-v-shahmatamh-3969902.html 2). Строим лабиринт.

**Тема: Шахматные фигуры.**

1. Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальным положением фигур. <https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-nachalnoe-polozhenie-shahmatnoe-obedinenie-yunie-shahmatisti-958773.html>

2. Тренировочные упражнения.

**Тема: Шахматные фигуры.**

1. Тренировочные  упражнения: «Белые и чёрные», «Самолёты». ».

[https://infourok.ru/razvitie-sposobnostey-v-shahmatamh-3969902.html](https://infourok.ru/razvitie-sposobnostey-v-shahmatamh-3969902.html 2)

[2](https://infourok.ru/razvitie-sposobnostey-v-shahmatamh-3969902.html 2). Прохождение лабиринтов.

**Программа «Фитнес-аэробика»**

**Педагог: Иноземцева Олеся Евгеньевна**

Группа Ф-ФА 2-21, Ф-ФА 3-21, Ф-ФА 4-21, Ф-ФА8-21, Ф-ФА 9-21, Ф-ФА 10-21

27.01.2022

Тема: «Проведение пульсометрии»

1. Ознакомиться с методом пульсометрии <https://go.mail.ru/redir?type=sr&redir=eJzLKCkpKLbS10_MSa1ILMpILNErKtUvKM7MzsjPyU_PrEyEctIyqzJhImaWhroFpTnF-bmpJUVAAQYGQzMTYxNTc3NzSwaN62Uivm-Z7l748O_6hZlm0QABKCWw&src=4be72e8&via_page=1&user_type=5&oqid=7cf6dcb43475985f>

2. Самостоятельно измерить пульс до физической нагрузки и разу после нее.

3. Записать результаты замера и выслать педагогу на электронную почту.

31.01.2022

Тема: дыхательные упражнения.

1. Ознакомиться с дыхательными упражнениями. <https://go.mail.ru/redir?type=sr&redir=eJzLKCkpKLbS10_My8xNzCnWLc8vyknRKyrVT6msSCxJzcmrTNVNKcusykjNy6xM1GdgMDQzMTYxtbAwNWT4bmgWffRkjYHsmmZ7u5IF-gAsZxs0&src=15f0846&via_page=1&user_type=5&oqid=7cf7e8b5d0c7be5b>
2. Выполнить дыхательные упражнения.

03.02.2022

Тема: Заход на степ-платформу и сход с нее.

1. Ознакомиться с техникой безопасности при работе на степ-платформах.

<https://go.mail.ru/redir?type=sr&redir=eJzLKCkpKLbS10_PT0nMS07Nyy_XK88vSikoSi0u1kvOz9U3MjA00jc00Dcy1ld1MVS1MFJ1MVB1MgWzTcFsFzBpASYdwaSBLpgyhCkFkuZg0hVMukEUgY0wRDLCFSYCt8ZCF0kaaqo5TDdEAqjWDVkHkoipLpIVrlCOPgODoZmJsYmppZGhEcOROf-r1BZLHFX-W6V749Wb5wACKEJw&src=2f67702&via_page=1&user_type=5&oqid=7cf842fa6cf5b8b3>

1. Изучить материал по степ-аэробике

<https://go.mail.ru/redir?type=sr&redir=eJwNzMENglAMAFAWqgQEE13AuIGJpwKNNB8olvLJ5-4GruACnowXd9C7s8j95dVm_bCL42maVi2bUljpGJe1CRg6IRiMekBSKdghMDh0TKA0j42hBZAOoUIykGIWhZZMKna8yF7lrNi2CEvbsYoXB1UTEDrxXNZOPIjNwYcoSjbZOsu3aZJGr3z_O1y_n_vl-Hy8b6c_geU-Yw&src=22b3660&via_page=1&user_type=5&oqid=7cf842fa6cf5b8b3>

01.02.2022

Группы Ф-ФА 5-21, Ф-ФА 6-21, Ф-ФА 7-21

Тема: дыхательные упражнения.

1. Ознакомиться с дыхательными упражнениями. <https://go.mail.ru/redir?type=sr&redir=eJzLKCkpKLbS10_My8xNzCnWLc8vyknRKyrVT6msSCxJzcmrTNVNKcusykjNy6xM1GdgMDQzMTYxtbAwNWT4bmgWffRkjYHsmmZ7u5IF-gAsZxs0&src=15f0846&via_page=1&user_type=5&oqid=7cf7e8b5d0c7be5b>
2. Выполнить дыхательные упражнения.

02.02.2022

Группы Ф-ФА 5-21, Ф-ФА 6-21, Ф-ФА 7-21

Тема: Заход на степ-платформу и сход с нее.

1. Ознакомиться с техникой безопасности при работе на степ-платформах.

<https://go.mail.ru/redir?type=sr&redir=eJzLKCkpKLbS10_PT0nMS07Nyy_XK88vSikoSi0u1kvOz9U3MjA00jc00Dcy1ld1MVS1MFJ1MVB1MgWzTcFsFzBpASYdwaSBLpgyhCkFkuZg0hVMukEUgY0wRDLCFSYCt8ZCF0kaaqo5TDdEAqjWDVkHkoipLpIVrlCOPgODoZmJsYmppZGhEcOROf-r1BZLHFX-W6V749Wb5wACKEJw&src=2f67702&via_page=1&user_type=5&oqid=7cf842fa6cf5b8b3>

1. Изучить материал по степ-аэробике

<https://go.mail.ru/redir?type=sr&redir=eJwNzMENglAMAFAWqgQEE13AuIGJpwKNNB8olvLJ5-4GruACnowXd9C7s8j95dVm_bCL42maVi2bUljpGJe1CRg6IRiMekBSKdghMDh0TKA0j42hBZAOoUIykGIWhZZMKna8yF7lrNi2CEvbsYoXB1UTEDrxXNZOPIjNwYcoSjbZOsu3aZJGr3z_O1y_n_vl-Hy8b6c_geU-Yw&src=22b3660&via_page=1&user_type=5&oqid=7cf842fa6cf5b8b3>