

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВПДМ»  
на 20 декабря 2022 года (вторник)**

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
1	«ПК «Обелиск» Страхов К.М. 1 гр. 2 г.о.	<b>Виды Вооружённых Сил Российской Федерации.</b> Зайти на сайт <a href="https://www.nvgazeta.ru/news/14079/528886/">https://www.nvgazeta.ru/news/14079/528886/</a> Ознакомьтесь с видами Вооружённых Сил Российской Федерации. Выяснить, какие рода войск входят в Сухопутные войска, и отправить информацию на электронную почту педагога: <a href="mailto:v-strahova@mail.ru">v-strahova@mail.ru</a>	
2	К/о «Орлёнок» Кехлерова Э.Э. 5,6 гр. 1 г.о.	<b>Контроль знаний по разделу</b> Ознакомьтесь с материалами по ссылке <a href="https://cloud.mail.ru/public/NAZB/pDySLvdr2">https://cloud.mail.ru/public/NAZB/pDySLvdr2</a> выполнить задания.	
	К/о «Орлёнок» Агамерзаев А.Т-А. 5,6 гр. 1 г.о.	<b>Общие развивающие упражнения (ОРУ):</b> упражнения для рук и плечевого пояса. Ознакомьтесь с материалами по ссылке <a href="https://neofit.me">https://neofit.me</a> выполнить посильные упражнения	
<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>			
3	К/о «Стрелок» Милюков В.В. 1 гр. 3 г.о.	<b>Совершенствование упражнения ВП -20.</b> Отработать последовательность стрелка 2 серии по 2 подхода. <a href="http://xn--86-mlc6aplz.xn--p1ai/wordpress/wp-content/uploads/2022/12/Пулевая-стрельба-3-ur_5.pdf">http://xn--86-mlc6aplz.xn--p1ai/wordpress/wp-content/uploads/2022/12/Пулевая-стрельба-3-ur_5.pdf</a>	
4	К/о «Полиатлон» Милюков В.В. 1 гр. 3 г.о.	<b>Низкая изготовка при стрельбе. Стрельба на кучность.</b> Дыхание при стрельбе, отработать задержку дыхания на время выстрела. <a href="http://xn--86-mlc6aplz.xn--p1ai/wordpress/wp-content/uploads/2022/12/Пулевая-стрельба-3-ur_5.pdf">http://xn--86-mlc6aplz.xn--p1ai/wordpress/wp-content/uploads/2022/12/Пулевая-стрельба-3-ur_5.pdf</a>	
5	К/о «Рукопашный бой» Султанов М-А.Д. 1 гр. 2 г.о.	<b>Общеразвивающие упражнения</b> Упражнения для развития силы (мышц ног, рук, туловища). Отработать упражнение, ознакомившись с подробным описанием, пройдя по ссылке: <a href="http://xn--86-mlc6aplz.xn--p1ai/wordpress/wp-content/uploads/2022/12/РБ-Дистант-задание-для-2-г.о.-1gp.pdf">http://xn--86-mlc6aplz.xn--p1ai/wordpress/wp-content/uploads/2022/12/РБ-Дистант-задание-для-2-г.о.-1gp.pdf</a>	
6	К/о «Рукопашный бой» Агамерзаев А.Т-А. 1 гр. 1 г.о.	<b>Отработка техники ударов руками</b> Отработать упражнения, ознакомившись с подробным описанием, пройдя по ссылке <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OVwblaAwu5M">https://www.youtube.com/watch?v=OVwblaAwu5M</a>	
	К/о «Рукопашный бой» Агамерзаев А.Т-А. 2 гр. 2 г.о.	<b>Отработка техники ударов руками</b> Отработать упражнения, ознакомившись с подробным описанием, пройдя по ссылке <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OVwblaAwu5M">https://www.youtube.com/watch?v=OVwblaAwu5M</a>	
7	К/о «Туристёнок» Кислянская В.В. 1 гр. 1 г.о.	<b>Общая физическая подготовка</b> 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.	<b>Общая физическая подготовка</b> Выполнить упражнения круговой тренировки (по 3 подхода): Выпрыгивания 20 раз Приседания 20 раз Отжимания от пола 15 раз Прыжки на носках 60 секунд	
	1 гр. 4 г.о.	<b>Общая физическая подготовка</b> Выполнить упражнения круговой тренировки (по 4 подхода): Выпрыгивания 30 раз Приседания 30 раз Отжимания от пола 30 раз Прыжки на носках 60 секунд Обратная разводка в наклоне 10 раз Прямые скручивания 20 раз	
8	<b>К/о «Одиссей»</b> Зуй С.Б. 1 гр. 1 г.о.	<b>Общая физическая подготовка</b> 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. 3 г.о.	<b>Общезфическая подготовка</b> Выполняем разминку, любую из предыдущих занятий. После разминки сделать упражнения: отжимания от пола - 3 подхода по 5 раз (для девочек), по 7 раз (для мальчиков), приседание 3 подхода по 15 раз, «планка» - 2 подхода по 30 сек., пресс – 3 подхода по 15 раз.	
9	<b>К/о «Навигатор»</b> Хайдарова Л.А. 2 гр. 3 г.о.	<b>Общезфическая подготовка</b> Выполняем разминку, любую из предыдущих занятий. После разминки сделать упражнения: отжимания от пола - 3 подхода по 5 раз (для девочек), по 7 раз (для мальчиков), приседание 3 подхода по 15 раз, «планка» - 2 подхода по 30 сек., пресс – 3 подхода по 15 раз.	
	1 гр. 4 г.о. «ШИП»	<b>Судейская подготовка</b> Ознакомьтесь с открытыми соревнованиями спасателей <a href="http://www.mountain.ru/article/article_display1.php?article_id=5383">http://www.mountain.ru/article/article_display1.php?article_id=5383</a>	