

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВПДМ»
на 21 декабря 2022 года (среда)**

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
1	«ПК «Обелиск» Страхов К.М. 1 гр. 2 г.о.	Боевая техника Вооружённых Сил Российской Федерации Зайти на сайт https://news.ru/weapon/vooruzhenie-i-voennaya-tehnika-rossii-vidy-i-ih-obslyuzhivanie/ Ознакомиться с видами боевой техники Вооружённых Сил Российской Федерации. Выяснить, какая техника стоит на вооружении инженерных войск, и отправить информацию на электронную почту педагога: v-strahova@mail.ru	
2	ВПК «Юнармеец» Страхов К.М. 1 гр. 2 г.о.	Отработка приёмов стрельбы из пневматической винтовки с упора и стоя. Зайти на сайт https://xn--1-9sbclvecee0aslnx0j.xn--p1ai/kak-streljat Ознакомится с инструкцией по правилам стрельбы из пневматической винтовки. Используя игрушечную винтовку отработать приёмы стрельбы с упора и стоя.	
3	К/о «Орлёнок» Кехлерова Э.Э. 7,8 гр. 1 г.о.	Контроль знаний по разделу Ознакомиться с материалами по ссылке https://cloud.mail.ru/public/NAZB/pDySLvdr2 выполнить задания.	
	К/о «Орлёнок» Агамерзаев А.Т-А. 7,8 гр. 1 г.о.	Общие развивающие упражнения (ОРУ): упражнения для рук и плечевого пояса. Ознакомиться с материалами по ссылке: https://neofit.me выполнить посильные упражнения	
	К/о «Орлёнок» Кехлерова Э.Э. 3 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!			
4	К/о «Стрелок» Милюков В.В. 1 гр. 1 г.о.	Общая физическая подготовка Выполнить упражнения для мышц кисти и пальцев. Контролируете статичность работы мышц. Подвижные игры. Интервальная тренировка. Выполнить посильные упражнения посмотрев видео по ссылке: https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=MVNF73Cn2Z4	
	1 гр. 2 г.о.	Практические стрельбы на укороченных дистанциях. В изготовке сидя с упора научиться самостоятельно контролировать точность выполнения своих движений, до объединения в действие – «Выстрел». Ознакомиться с информацией на ресурсе http://xn--86-mlc6aplz.xn--p1ai/wordpress/wp-content/uploads/2022/12/Пулевая-стрельба-3-ur_5.pdf	
5	К/о «Рукопашный бой» Султанов М-А.Д. 1 гр. 1 г.о.	Техника борьбы Отработка приемов борьбы. 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-1-г.о.-1гр..pdf	

	1 гр. 3 г.о.	Тактика рукопашного боя Тактика ведения боя с передвижениями на ногах. Отработать упражнения, ознакомившись с подробным описанием, пройдя по ссылке: http://xn--86-mlc6aplz.xn--p1ai/wordpress/wp-content/uploads/2022/12/РБ-Дистант-задание-для-3-г.о.-1гр..pdf	
6	К/о «Рукопашный бой» Агамерзаев А.Т-А. 2 гр. 1 г.о.	Тактика рукопашного боя Отработать упражнения, ознакомившись с видеоматериалом, перейдя по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=R2jx4DbgJzI	
	К/о «Рукопашный бой» Агамерзаев А.Т-А. 1 гр. 2 г.о.	Тактика рукопашного боя Отработать упражнения, ознакомившись с видеоматериалом, перейдя по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=R2jx4DbgJzI	
7	К/о «СКА» Ахметжанов М.А. 1 гр. 1 г.о.	Отжимания от пола Выполнить посильные упражнения, ознакомившись с видеоматериалами, пройдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=U8XRJi_1KY	
8	К/о «Туристёнок» Кислянская В.В. 1 гр. 3 г.о.	Техника лазания с нижней страховкой. ОФП: пресс 3 подхода по 35 раз, приседания 3 подхода по 35 раз, отжимания от пола 3 подхода по 15 раз мальчикам, 3 подхода по 10 раз девочкам.	
	2 гр. 3 г.о.	Техника страховки. ОФП: пресс 3 подхода по 35 раз, приседания 3 подхода по 35 раз, отжимания от пола 3 подхода по 15 раз мальчикам, 3 подхода по 10 раз девочкам.	
	1 гр. 5 г.о.	Общая физическая подготовка. ОФП: пресс 3 подхода по 50 раз, приседания 3 подхода по 50 раз, отжимания от пола 3 подхода по 25 раз мальчикам, 3 подхода по 20 раз девочкам.	
9	К/о «Одиссей» Зуй С.Б. 1 гр. 2 г.о.	Общая физическая подготовка. ОФП: пресс 3 подхода по 35 раз, приседания 3 подхода по 35 раз, отжимания от пола 3 подхода по 15 раз мальчикам, 3 подхода по 10 раз девочкам.	
	1 гр. 3 г.о.	Общая физическая подготовка. ОФП: пресс 3 подхода по 35 раз, приседания 3 подхода по 35 раз, отжимания от пола 3 подхода по 15 раз мальчикам, 3 подхода по 10 раз девочкам.	
	1 гр. 5 г.о.	Общая физическая подготовка. ОФП: пресс 3 подхода по 50 раз, приседания 3 подхода по 50 раз, отжимания от пола 3 подхода по 25 раз мальчикам, 3 подхода по 20 раз девочкам.	
10	К/о «Навигатор» Хайдарова Л.А. 1 гр. 1 г.о.	Общезфизическая подготовка Выполняем разминку, любую из предыдущих занятий. После разминки сделать упражнения: отжимания от пола - 2 подхода по 5 раз (для девочек), по 7 раз (для мальчиков), приседание 2 подхода по 15 раз, «планка» - 2 подхода по 30 сек., пресс – 3 подхода по 25 раз.	
	1 гр. 2 г.о.	Общезфизическая подготовка 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 30 раз.	
	1 гр. 3 г.о.	Общезфизическая подготовка 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 30 раз.	