

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВПДМ»
на 23 декабря 2022 года (пятница)**

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
1	«ПК «Обелиск» Страхов К.М. 1 гр. 2 г.о.	Вооружение Вооружённых Сил Российской Федерации Зайти на сайт https://structure.mil.ru/structure/forces/ground/weapons/arma.htm Ознакомиться с видами вооружения Вооружённых Сил Российской Федерации. Выяснить, какое новое стрелковое оружие поступило на вооружение российских войск, и отправить информацию на электронную почту педагога: v-strahova@mail.ru	
2	ВПК «Юнармеец» Страхов К.М. 1 гр. 2 г.о.	Общая физическая подготовка. 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.	
3	К/о «Орлёнок» Кехлерова Э.Э. 1,2 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. 1,2 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	
<p>Напоминаем, что дистанционные занятия проводятся без наблюдения педагога, поэтому отработки проводим до состояния минимальной усталости, СОБЛЮДАЯ ОСТОРОЖНОСТЬ И ОСМОТРИТЕЛЬНОСТЬ.</p> <p>Во избежание возможных травм выполнение заданий рекомендуется проводить под присмотром родителей!</p>			
4	К/о «Стрелок» Милюков В.В. 1 гр. 1 г.о.	Определение СТП. Габариты на мишенях, «цена» на прицелах. Расчёт поправок. Чётко представить в уме последовательность, хронологию мысленного процесса при производстве выстрела (2 серии по 10 мысленных выстрелов). Определите СТП в каждой серии по 3 выстрелам. Выполнить упражнения посмотрев видео по ссылке: https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=MVNF73Cn2Z4	
	1 гр. 2 г.о.	Практические стрельбы по белой мишени. Проработайте в изготовке сидя с упора, чёткое представление в уме последовательность выполнения действий производства мысленного выстрела. Выполнить, упражнения посмотрев видео по ссылке: https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=MVNF73Cn2Z4	
5	К/о «Рукопашный бой» Султанов М-А.Д. 1 гр. 1 г.о.	Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития силы (мышц ног, рук, туловища) 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.	Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития силы (мышц ног, рук, туловища). проработать упражнение, 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.	Соревновательная техника 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.	Соревновательная техника 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.	Становая тяга Выполнить упражнения, ознакомившись с видеоматериалами по ссылке с видеоуроком https://clck.ru/YTAmk	
8	К/о «Туристёнок» Кислянская В.В. 2 гр. 3 г.о.	Техника лазания с нижней страховкой. Ознакомьтесь с видеоуроком «Урок по скалолазанию: накат и разворот» https://www.youtube.com/watch?v=D-V_vitsCDs	
	1 гр. 5 г.о.	Подготовка к соревнованиям. Ознакомится с правилами соревнований по скалолазанию. https://c-f-r.ru/inf/rules/	
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.	Общезащитная 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 – 2 подхода по 15 раз.	
	1 гр. 2 г.о.	Общезащитная 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 15 раз.	
	1 гр. 3 г.о.	Общезащитная 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 15 раз.	