

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВПДМ»
на 24 декабря 2022 года (суббота)**

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
<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>			
1	К/о «Стрелок» Милюков В.В. 1 гр. 3 г.о.	Проверка знаний пройденного материала. Отработка упражнений ВП-20, ВП-40. Добиться автоматизма в создании в уме последовательности действий при стрельбе и связанности всех выполняемых для совершенствования выстрела. Проанализируйте, что у вас получается хорошо, хуже и совсем плохо.	
2	К/о «Полиатлон» Милюков В.В. 1 гр. 3 г.о.	Силовые упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса, спины. Отработать упражнения ознакомившись с подробным описанием на ресурсе. https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=MVNF73Cn2Z4	
3	К/о «Рукопашный бой» Султанов М-А.Д. 1 гр. 2 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-2-г.о.-1гр.pdf	
4	К/о «Рукопашный бой» Агамерзаев А.Т-А. 1 гр. 1 г.о.	Техника борьбы Отработка приемов борьбы Отработать упражнение, ознакомившись с подробным описанием, пройдя по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=PTMAVXKInCs	
	К/о «Рукопашный бой» Агамерзаев А.Т-А. 2 гр. 2 г.о.	Техника борьбы Отработка приемов борьбы Отработать упражнение, ознакомившись с подробным описанием, пройдя по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=PTMAVXKInCs	
5	К/о «Туристёнок» Кислянская В.В. 1 гр. 3 г.о.	Специальная физическая подготовка. Посмотреть видео, выполнить все упражнения по 30 раз: https://www.youtube.com/watch?v=ithjDDD7wKQ	
	1 гр. 4 г.о.	Техника лазания. Просмотреть видео, изучить информацию. https://climbingpro.ru/tehniki-i-stili-skalolazaniya	
	1 гр. 5 г.о.	Общая физическая подготовка. Посмотреть видео, выполнить все упражнения по 40 раз: https://www.youtube.com/watch?v=ithjDDD7wKQ	
6	К/о «Навигатор» Хайдарова Л.А. 2 гр. 3 г.о.	Общезначительная 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. 4 г.о. «ШИП»	Обеспечение безопасности Ознакомьтесь с действующими правилами на сайте ФСР: https://rusclimbing.ru/docs/pravila-sorevnovaniy/	