

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВПЦДМ»
на 26 декабря 2022 года (понедельник)**

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
1	«ПК «Обелиск» Страхов К.М. 1 гр. 2 г.о.	Ввод российских войск на территорию Чеченской Республики в декабре 1994 года. Зайти на сайт https://ria.ru/20141211/1037221201.html Ознакомиться с историческими данными. Выяснить, какие подвиги совершили российские воины в декабре 1994 года на территории Чеченской Республики, и отправить описание одного примера подвига на электронную почту педагога: v-strahova@mail.ru	
2	ВПК «Юнармеец» Страхов К.М. 1 гр. 2 г.о.	Воинское приветствие без оружия. Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй. Зайти на сайт https://vk.com/video-28134994_456239245 Ознакомиться с правилами отдания воинского приветствия без оружия, выходом из строя, подходом к начальнику и возвращением в строй. Самостоятельно отработать строевые приёмы.	
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!			
3	К/о «Стрелок» Милюков В.В. 1 гр. 1 г.о.	Район колебаний. Выполнение выстрелов в районе колебания. Отработать изготовку корпусом на мишень с самопроверкой, точностью (однообразие) относительно точки (района) прицеливания. Ознакомиться с информацией на ресурсе http://xn--86-mlc6aplz.xn--p1ai/wordpress/wp-content/uploads/2022/12/Пулевая-стрельба-3-ur_5.pdf	
	1 гр. 2 г.о.	Подготовка к контрольным стрельбам. Координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие». Контроль своих мыслей и действий. Применяйте чёткое представление в уме, последовательность выполнения действий при производстве выстрела. Ознакомиться с информацией на ресурсе http://xn--86-mlc6aplz.xn--p1ai/wordpress/wp-content/uploads/2022/12/Пулевая-стрельба-3-ur_5.pdf	
4	К/о «Рукопашный бой» Султанов М-А.Д. 1 гр. 1 г.о.	Техника ударов Отработка техники ударов ногами. Отработать упражнение, ознакомившись с подробным описанием, пройдя по ссылке: https://clck.ru/338HoE	
	1 гр. 3 г.о.	Техника рукопашного боя Задание для дистанционного обучения упражнение «Отработка техника ведения боя с ударами рук». Отработать упражнения, ознакомившись с подробным описанием, пройдя по ссылке: http://xn--86-mlc6aplz.xn--p1ai/wordpress/wp-content/uploads/2022/12/РБ-Дис-1гр.-3г.о.-26-31.12.22.pdf	
5	К/о «Рукопашный бой» Агамерзаев А.Т-А.	Техника рукопашного боя Задание для дистанционного обучения упражнение	

	2 гр. 1 г.о.	«Отработка техника ведения боя с ударами рук». Отработать упражнения, ознакомившись с подробным описанием, пройдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=RLkdIVOh5Fc	
	К/о «Рукопашный бой» Агамерзаев А.Т-А. 1 гр. 2 г.о.	Техника рукопашного боя Задание для дистанционного обучения упражнение «Отработка техника ведения боя с ударами рук». Отработать упражнения, ознакомившись с подробным описанием, пройдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=RLkdIVOh5Fc	
6	К/о «СКА» Ахметжанов М.А. 1 гр. 1 г.о.	Приседания. Выполнить упражнения, ознакомившись с видеоуроком пройдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=EMCbwy7D2hg	
7	К/о «Туристёнок» Кислянская В.В. 1 гр. 3 г.о.	Техника лазания. Посмотреть видео и изучить информацию. https://climbingpro.ru/tehniki-i-stili-skalolazaniya .	
	2 гр. 3 г.о.	Специальная физическая подготовка. Посмотреть видео, выполнить все упражнения по 35 раз: https://www.youtube.com/watch?v=ithjDDD7wKQ	
	1 гр. 5 г.о.	Контрольные старты. Посмотреть видео, выполнить все упражнения по 40 раз: https://www.youtube.com/watch?v=ithjDDD7wKQ	
8	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. Посмотреть видео и изучить информацию. https://climbingpro.ru/tehniki-i-stili-skalolazaniya .	
	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. Посмотреть видео и изучить информацию. https://climbingpro.ru/tehniki-i-stili-skalolazaniya .	
9	К/о «Навигатор» Хайдарова Л.А. 1 гр. 1 г.о.	Специальная подготовка Выполнить упражнения по видеоуроку: https://www.youtube.com/watch?v=9RGx1zRt6vc После зарядки сделать основные упражнения растяжки	
	1 гр. 2 г.о.	Специальная подготовка Выполнить упражнения по видеоуроку: https://www.youtube.com/watch?v=9RGx1zRt6vc После зарядки сделать основные упражнения растяжки	
	1 гр. 3 г.о.	Специальная подготовка Выполнить упражнения по видеоуроку: https://www.youtube.com/watch?v=9RGx1zRt6vc После зарядки сделать основные упражнения растяжки	