

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВПДМ»
на 27 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.	Подвиги российских воинов совершённых во время проведения контртеррористической операции на Северном Кавказе. Зайти на сайт https://clck.ru/338oRX Ознакомьтесь с подвигами российских воинов совершёнными во время проведения контртеррористической операции на Северном Кавказе, и отправить один пример подвига на электронную почту педагога: v-strahova@mail.ru	
2	К/о «Орлёнок» Кехлерова Э.Э. 5,6 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. 5,6 гр. 1 г.о.	Общие развивающие упражнения (ОРУ): упражнения для рук и плечевого пояса Ознакомьтесь с материалами по ссылке: https://neofit.me 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!			
3	К/о «Стрелок» Милюков В.В. 1 гр. 3 г.о.	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Развитие ловкости. Совершенствование ловкости: работа со скакалкой, кувырки, перекаты, перевороты в различных группировках и напряжениях. Посмотрев видео по ссылке: https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=MVNF73Cn2Z4	
4	К/о «Полиатлон» Милюков В.В. 1 гр. 3 г.о.	Низкая изготовка при стрельбе. Стрельба на кучность. Дыхание при стрельбе, отработать задержку дыхания на время выстрела. 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. 2 г.о.	Специальные упражнения Отработать упражнение, ознакомившись с подробным описанием, пройдя по ссылке: http://xn--86-mlc6aplz.xn--p1ai/wordpress/wp-content/uploads/2022/12/РБ-Дис-1гр-2г.о.-26-31.12.22.pdf	
6	К/о «Рукопашный бой» Агамерзаев А.Т-А. 1 гр. 1 г.о.	Специальные упражнения Отработать упражнения, ознакомившись с видеоматериалом, перейдя по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=OVwblaAwu5M	
	К/о «Рукопашный бой» Агамерзаев А.Т-А. 2 гр. 2 г.о.	Специальные упражнения Отработать упражнения, ознакомившись с видеоматериалом, перейдя по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=OVwblaAwu5M	
7	К/о «Туристёнок» Кислянская В.В. 1 гр. 1 г.о.	Общая физическая подготовка. 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.	Техника лазания. Просмотреть видео, изучить информацию. https://climbingpro.ru/tehniki-i-stili-skalolazaniya	
	1 гр. 4 г.о.	Общая физическая подготовка. Посмотреть видео, выполнить все упражнения по 40 раз: https://www.youtube.com/watch?v=ithjDDD7wKQ	
8	К/о «Одиссей» Зуй С.Б. 1 гр. 1 г.о.	Общая физическая подготовка. 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.	Специальная подготовка Выполнить упражнения по видеоуроку: https://www.youtube.com/watch?v=9RGx1zRt6vc После зарядки сделать основные упражнения растяжки	
9	К/о «Навигатор» Хайдарова Л.А. 2 гр. 3 г.о.	Специальная подготовка Выполнить упражнения по видеоуроку: https://www.youtube.com/watch?v=9RGx1zRt6vc После зарядки сделать основные упражнения растяжки	
	1 гр. 4 г.о. «ШИП»	Специальная подготовка Выполнить упражнения по видеоуроку: https://www.youtube.com/watch?v=9RGx1zRt6vc После зарядки сделать основные упражнения растяжки	