

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВПДМ»
на 30 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.	Знаки отличия и различия военнослужащих Красной Армии. Зайти на сайт https://www.rusempire.ru/arkhiv-statej/1889-znaki-razlichiya-krasnoj-s-1943-sovetskoj-armii.html Ознакомится со знаками отличия и различия военнослужащих Красной Армии.	
2	ВПК «Юнармеец» Страхов К.М. 1 гр. 2 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.	
3	К/о «Орлёнок» Кехлерова Э.Э. 1,2 гр. 1 г.о.	«Куликовская битва как наиболее значимое событие в истории Отечества» Просмотр видеоролика перейдя по ссылке: https://cloud.mail.ru/public/JZuC/wLx17ooMy	
	К/о «Орлёнок» Агамерзаев А.Т-А. 1,2 гр. 1 г.о.	Выполнение контрольных нормативов строевых упражнений 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.	
<p style="text-align: center;">Напоминаем, что дистанционные занятия проводятся без наблюдения педагога, поэтому отработки проводим до состояния минимальной усталости, СООБЛЮДАЯ ОСТОРОЖНОСТЬ И ОСМОТРИТЕЛЬНОСТЬ.</p> <p style="text-align: center;">Во избежание возможных травм выполнение заданий рекомендуется проводить под присмотром родителей!</p>			
4	К/о «Стрелок» Милюков В.В. 1 гр. 1 г.о.	Наработка исполнительной фазы. Повторите (теоретически) элементы исполнительной фазы. Изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание. 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.	Анализ стрельб. Расчет СТП. Чётко представить в уме последовательность, хронологию мысленного процесса при производстве выстрела (2 серии по 10 мысленных выстрелов). Определите СТП в каждой серии по 5 выстрелов. 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.	Подвижные игры Задание для дистанционного обучения упражнение «бой с тенью», «челнок». Отработать упражнение, ознакомившись с подробным описанием, пройдя по ссылке: https://clck.ru/338HoE	
	1 гр. 3 г.о.	Подвижные игры Задание для дистанционного обучения упражнение «бой с тенью», «челнок». Отработать упражнение,	

		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	
6	К/о «Рукопашный бой» Агамерзаев А.Т-А. 2 гр. 1 г.о.	Подвижные игры 1. Ознакомиться с теоретическим материалом, перейдя по ссылкам: https://www.youtube.com/watch?v=VvmY9qsdti4 выполнить посильные упражнения по 1 подходу	
	К/о «Рукопашный бой» Агамерзаев А.Т-А. 1 гр. 2 г.о.	Подвижные игры 1.Ознакомиться с теоретическим материалом, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=VvmY9qsdti4 выполнить посильные упражнения по 2 подхода	
7	К/о «СКА» Ахметжанов М.А. 1 гр. 1 г.о.	Становая тяга. Выполнить упражнения, ознакомившись с видеоматериалами, пройдя по ссылке: https://clck.ru/YTAmk	
8	К/о «Навигатор» Хайдарова Л.А. 1 гр. 1 г.о.	Общефизическая 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.	Общефизическая 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.	Общая физическая подготовка. Выполняем разминку, любую из предыдущих занятий. После разминки сделать 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.	
9	К/о «Азбука журналистики» Яруллина Н.И. 1 гр. 2 г.о.	«Практикум «Журналистский текст». Значение словарей в работе журналиста» 1. Ознакомиться с теоретическим материалом, перейдя по ссылкам: https://clck.ru/339mmW (Задания 1,2) https://dzen.ru/a/Yqiy3I9PGk46IVTy 2. Составить краткий конспект по теме «Словари». 3. Выполненные задания отправить на почту педагога jarullinan@mail.ru	
	2 гр. 2 г.о.	«Практикум «Журналистский текст». Значение словарей в работе журналиста» 1. Ознакомиться с теоретическим материалом, перейдя по ссылкам: https://clck.ru/339mmW (Задания 1,2) https://dzen.ru/a/Yqiy3I9PGk46IVTy 2. Составить краткий конспект по теме «Словари». 3. Выполненные задания отправить на почту педагога jarullinan@mail.ru	