

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВПДМ»
на 09 января 2023 года (понедельник)**

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
1	«ПК «Обелиск» Страхов К.М. 1 гр. 2 г.о.	Награды и нагрудные знаки военнослужащих Красной Армии Зайти на сайт http://9may-priz.ru/nagradi-vov Ознакомиться с наградами и нагрудными знаками военнослужащих Красной Армии.	
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.	Координирование работ по удержанию системы «стрелок оружие» Отработать последовательность действие стрелка. Ознакомиться с информацией на ресурсе http://xn--86-mlc6aplz.xn--p1ai/wordpress/wp-content/uploads/2022/12/Пулевая-стрельба-3-ур_5.pdf	
	1 гр. 2 г.о.	ОФП. Общефизическая разминка, упражнение на развитие координации и равновесия Посмотреть видео по ссылке: https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=MVNF73Cn2Z4 Выполнить посильные упражнения.	
4	К/о «Рукопашный бой» Султанов М-А.Д. 1 гр. 1 г.о.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ Ознакомиться с инструкциями по технике безопасности перейдя по ссылке http://xn--86-mlc6aplz.xn--p1ai/wordpress/wp-content/uploads/2023/01/Задание-на-1-год-обуч.-Р.Б.-Инструктажи-ТБ.pdf	
	1 гр. 3 г.о.	Техника рукопашного боя Задание для дистанционного обучения упражнение «Отработка техники ведения боя с ударами рук». Отработать упражнения, ознакомившись с подробным описанием, пройдя по ссылке: http://xn--86-mlc6aplz.xn--p1ai/wordpress/wp-content/uploads/2023/01/Задание-на-3-год-обуч.-Р.Б.pdf	
5	К/о «СКА» Ахметжанов М.А. 1 гр. 1 г.о.	Приседания Выполнить посильные упражнения, ознакомившись с видеоматериалами, пройдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=jVpqN-njf6k	
6	К/о «Туристёнок» Кислянская В.В. 1 гр. 3 г.о.	Техника страховки Ознакомиться с информацией на ресурсе https://rockclimbing-school.com/tekhnika-bezopasnosti-i-strahovka-v-skalolazanii/strahovka-na-skalah-i-skalodromah.html	

	2 гр. 3 г.о.	Техника лазания на трудность. Ознакомиться с информацией на ресурсе https://www.redbull.com/ru-ru/what-is-lead-speed-boulder-climbing	
	1 гр. 5 г.о.	Техника лазания на трудность Ознакомиться с информацией на ресурсе https://www.redbull.com/ru-ru/what-is-lead-speed-boulder-climbing	
7	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 .	