

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВПДМ»
на 15 марта 2024 года (пятница)**

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
1	«ПК «Обелиск» Страхов К.М. 2 гр. 1 г.о.	Обмундирование, снаряжение военнослужащих Красной Армии Документы, медальоны, личные вещи военнослужащих Красной Армии. Зайти на сайт http://sovietmedals.ucoz.com/forum/38-101-1 Ознакомьтесь с образцами документов и медальонов и военнослужащих Красной Армии. Найти в сети Интернет образцы пяти солдатских медальонов военнослужащих Красной Армии, скопировать и отправить на электронную почту педагога: v-strahova@mail.ru	
2	ВПК «Юнармеец» Страхов К.М. 1 гр. 3 г.о.	Отработка приёмов стрельбы из пневматической винтовки лёжа Зайти на сайт https://sodpm.ru/Book/PageConstructor?pageid=129 Ознакомьтесь с приёмами стрельбы из пневматической винтовки и требованиями техники безопасности, отработать приёмы стрельбы лёжа.	
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.	Наработка исполнительной фазы Повторите теоретические элементы исполнительной фазы. Изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание. Ознакомьтесь с информацией на ресурсе http://xn--86-mlc6aplz.xn--p1ai/wordpress/wp-content/uploads/2022/12/Пулевая-стрельба-3-ur_5.pdf	
	1 гр. 3 г.о.	Общая физическая подготовка. Развитие силовой выносливости. Выполните общеразвивающие упражнения с напряжением от умеренного до максимального с различной скоростью, без предметов и с предметами (гантели, мячи и т.д.) Посмотрите видео по ссылке: https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=MVNF73Cn2Z4	
4	К/о «Рукопашный бой» Туйчиев И.Ш. 5 гр. 1 г.о.	Техника ударов Выполнить упражнения по видеоуроку https://www.youtube.com/watch?v=fQJWZiv11do После зарядки сделать основные упражнения растяжки	
	6 гр. 1 г.о.	Техника ударов Выполнить упражнения по видеоуроку https://www.youtube.com/watch?v=fQJWZiv11do После зарядки сделать основные упражнения растяжки	
5	К/о «СКА» Туйчиев И.Ш. 2 гр. 1 г.о.	Отжимания от пола Выполнить силовые упражнения, ознакомившись с видеоматериалами, пройдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=U8XRJi_1KY	

6	К/о «Туристенок» Кислянская В.В. 1 гр. 4 г.о.	Техника страховки Выполнить упражнения по видеоуроку «Интенсивная зарядка для тела» https://www.youtube.com/watch?v=9RGx1zRt6vc После зарядки сделать основные упражнения растяжки	
	1 гр. 5 г.о.	Техника страховки Выполнить упражнения по видеоуроку «Интенсивная зарядка для тела» https://www.youtube.com/watch?v=9RGx1zRt6vc После зарядки сделать основные упражнения растяжки	
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.	
	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.	
8	К/о «Навигатор» Хайдарова Л.А. 1 гр. 2 г.о.	Тактическая подготовка Выполнить упражнения по видеоуроку «Интенсивная зарядка для тела» https://www.youtube.com/watch?v=9RGx1zRt6vc После зарядки сделать основные упражнения растяжки	
	1 гр. 3 г.о.	Тактическая подготовка Выполнить упражнения по видеоуроку «Интенсивная зарядка для тела» https://www.youtube.com/watch?v=9RGx1zRt6vc После зарядки сделать основные упражнения растяжки	
9	К/о «Азбука журналистики» Яруллина Н.И. 2 гр. 2 г.о.	Включение в презентацию элементов мультимедиа в программе Power Point 1. Ознакомиться с теоретическим материалом, перейдя по ссылке: https://clck.ru/39QTKL 2. Создать презентацию на тему «Первые в космосе», вставить звуковые файлы и файлы JPEG, PNG	
	1 гр. 3 г.о.	Творческий проект «Моя газета» Подготовить презентации газет по плану.	