**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ**

**Задание на дистанционное обучение**

**с 24.01.2022 – 08.02.2022**

**МАУДО «ЦДТ» (Лянтор, Нижнесортымский)**

**Программа «Военно-спортивный клуб»**

**Педагог Казаков К.И.Тема: История стрелкового оружия ВС РФ.**

[**https://multiurok.ru/blog/istoriia-razvitiia-strelkovogo-oruzhiia-v-rossii.html**](https://multiurok.ru/blog/istoriia-razvitiia-strelkovogo-oruzhiia-v-rossii.html)

**Тема:** Тактико-техническая характеристика АК-74, АК-47 и ПМ, Ручные осколочные гранаты.

[**http://sodpm.ru/img/book/c11/pril4.pdf**](http://sodpm.ru/img/book/c11/pril4.pdf)

**Программа «Шахматы»**

**Педагог Бадретдинов Ш.Т.**

Тема1: Шахматные фигуры.

1. Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальным положением фигур.<https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-nachalnoe-polozhenie-shahmatnoe-obedinenie-yunie-shahmatisti-958773.html>

2.Изучение полей.

Тема2: Шахматные фигуры.

1.Тренировочные  упражнения: «Белые и чёрные», «Самолёты».

[https://infourok.ru/razvitie-sposobnostey-v-shahmatamh-3969902.html](https://infourok.ru/razvitie-sposobnostey-v-shahmatamh-3969902.html%202)

[2](https://infourok.ru/razvitie-sposobnostey-v-shahmatamh-3969902.html%202). Строим лабиринт.

Тема3: Шахматные фигуры.

1. Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальным положением фигур.<https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-nachalnoe-polozhenie-shahmatnoe-obedinenie-yunie-shahmatisti-958773.html>

2. Тренировочные упражнения.

Тема 4: Шахматные фигуры.

1.Тренировочные  упражнения: «Белые и чёрные», «Самолёты». ».

[https://infourok.ru/razvitie-sposobnostey-v-shahmatamh-3969902.html](https://infourok.ru/razvitie-sposobnostey-v-shahmatamh-3969902.html%202)

[2](https://infourok.ru/razvitie-sposobnostey-v-shahmatamh-3969902.html%202). Прохождение лабиринтов.

**Программа «Военно-спортивный клуб»**

**Педагог Аллаяров И.Р.**

**Тема: История стрелкового оружия ВС РФ.**

[**https://multiurok.ru/blog/istoriia-razvitiia-strelkovogo-oruzhiia-v-rossii.html**](https://multiurok.ru/blog/istoriia-razvitiia-strelkovogo-oruzhiia-v-rossii.html)

**Тема:** Тактико-техническая характеристика АК-74, АК-47 и ПМ, Ручные осколочные гранаты.

[**http://sodpm.ru/img/book/c11/pril4.pdf**](http://sodpm.ru/img/book/c11/pril4.pdf)

**Программа «Национальные виды спорта»**

**Педагог Шмурыгин Е.А.**

**Тема:** Бег по пересеченной местности. Национальные игры.

[**https://arctic-children.com/article/fizkult-privet/**](https://arctic-children.com/article/fizkult-privet/)

Самостоятельное выполнение упражнений на гибкость и выносливость.

**Программа «Волейбол»**

**Педагог Грачев О.Ю.**

**Тема: Комплекс упражнений для обучения игре в волейбол**

[**https://infourok.ru/kompleks-uprazhnenij-po-volejbolu-5551781.html**](https://infourok.ru/kompleks-uprazhnenij-po-volejbolu-5551781.html)

**Программа «Военно-спортивный клуб»**

**Педагог Хужин Д.И.**

Группы ФС-ВСК-6/21, и ФС-ВСК-8/21
Модуль - Защитники отечества
Темы: закрытые механические травмы
Первая помощь при закрытых
Открытые механические травмы
Первая помощь при открытых механических травмах
Задание
1смотреть видео ролик <https://youtu.be/wOHQ5MYNBqI>
2 смотреть видео ролик <https://youtu.be/Xc1vpmTYT4A>
3 пробуем наложить повязки такие как чепец , давящую, и на палец таким образом, чтобы повязка не спадала.

**Программа «Футбол»**

**Педагог Чичиланов А.Ю.**

**Тема:** УПРАЖНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

[**https://infourok.ru/uprazhneniya-tehnicheskoj-podgotovki-futbolistov-5061974.html**](https://infourok.ru/uprazhneniya-tehnicheskoj-podgotovki-futbolistov-5061974.html)

**Программа «Военно-спортивный клуб»**

**Педагог Серебриников А.В.**

**Тема: История стрелкового оружия ВС РФ.**

[**https://multiurok.ru/blog/istoriia-razvitiia-strelkovogo-oruzhiia-v-rossii.html**](https://multiurok.ru/blog/istoriia-razvitiia-strelkovogo-oruzhiia-v-rossii.html)

**Тема:** Тактико-техническая характеристика АК-74, АК-47 и ПМ, Ручные осколочные гранаты.

[**http://sodpm.ru/img/book/c11/pril4.pdf**](http://sodpm.ru/img/book/c11/pril4.pdf)

**Программа «Ритмика и основы спортивного танца»**

**Педагог Майорова Т.А.**

Группы: Ф-Р1-5/21; Ф-Р1-6/21

Темы:

Основные принципы изучения техники движения спортивного танца. Теория. Источник:<https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-na-temu-metodika-i-osnovnye-principy-tehniki-sovremennogo-tanca-5025961.html>

Общеразвивающие упражнения (прыжки трамплинные, подскоки, бег танцевальный) Источник:<https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%9E%D0%B1%D1%89%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B5%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%28%D0%BF%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BA%D0%B8%20%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5%2C%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BA%D0%B8%2C%20%D0%B1%D0%B5%D0%B3%20%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9%29%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE&path=wizard&parent-reqid=1643212315311381-37301356022620054-vla1-1510-vla-l7-balancer-8080-BAL-6866&wiz_type=vital&filmId=4781712040818567839>;

<https://vk.com/video-195387992_456239077>

Акробатические упражнения. Источник:<https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%B0%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA&path=wizard&parent-reqid=1643212884787210-17985902977924295845-vla1-4683-vla-l7-balancer-8080-BAL-8319&wiz_type=vital&filmId=12407071795942324468>

**Программа «Лыжная подготовка»**

**Педагог Назаров**

Тема: Игровая тренировка, развитие общей выносливости. Теоретическая подготовка. Спортивные и подвижные игры.

<https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnyh-igr-dlya-razvitiya-vynoslivosti-u-doshkolnikov-5279342.html>

<https://infourok.ru/razvitie-vynoslivosti-cherez-podvizhnye-igry-4947753.html>