25.05.2020г.

**План занятия объединения «Начальная казачья подготовка»**

 **3 год обучения.**

**Педагог Зинченко Н.Б.**

Форма занятия **-** дистанционная, с использованием мобильной сотовой и интернет сетей.

**Тема:** «Рукопашный бой».

**Цель:** Изучение основных приёмов рукопашного боя (РБ 1).

**Задачи**:

- следить за правильным выполнении приёмов;

- сформировать навык смены приёмов.

<http://www.physical-education.ru/obwij_kompleks_priemov_rukopashnogo_boja.html>

**Тема:** «Основные способы стрельбы из пистолета».

**Цель:** Закрепление основных способов и приёмов стрельбы из пистолета (теория). Правила безопасности при стрельбе из пистолета.

**Задачи**:

- отработать силовые качества с отягощением для стрельбы из пистолета;

- устранить неточности выполнения приёмов.

<http://www.shooting-ua.com/arhiv_sorevnovaniy/methods_17.12.htm>