|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Группы** | **Тема занятия** |
| **Сентябрь** | **1 гр. – 2209**  **2гр. – 22.09**  **3гр.-22.09** | Тема 3.3: Оказание первой медицинской помощи при спортивных травмах  <https://youtu.be/2ptYd5xncZQ> |
| **6 гр.-23.09** | Тема 3.3: Оказание первой медицинской помощи при спортивных травмах  <https://youtu.be/2ptYd5xncZQ> |
| **4 гр. – 23.09**  **5 гр. – 23.09** | Тема 1.3: Пожарное оборудование  <https://fireman.club/statyi-polzovateley/pozharnyiy-inventar-i-ruchnoy-instrument/> |
| **1гр.-24.09**  **2 гр. – 24.09**  **3гр.-24.09** | Тема 4.1: Общеразвивающие упражнения. Комплекс ОРУ №1  <https://vk.com/video-125077019_456241315> |
| **6 гр.-25.09** | Тема 4.1: Общеразвивающие упражнения. Комплекс ОРУ №1  <https://vk.com/video-125077019_456241315> |
| **1 гр. – 27.09**  **2 гр. – 27.09**  **3гр.-27.09** | Тема 4.2: Общеразвивающие упражнения. Комплекс ОРУ №2  <https://vk.com/video-125077019_456241315> |
| **6 гр.-28.09** | Тема 4.2: Общеразвивающие упражнения. Комплекс ОРУ №2  <https://vk.com/video-125077019_456241315> |
| **4гр. – 28.09**  **5 гр. – 28.09** | Тема 1.4: Боевая одежда, виды пожарных костюмов  <https://fireman.club/statyi-polzovateley/boevaya-odezhda-pozharnogo-bop-1-2-3-ttx-izgotovlenie-nadevanie-ukladka-otrabotka-normativa-naznachenie-ceny/> |
| **1 гр. – 29.09**  **2 гр. – 29.09**  **3гр.-29.09** | Тема 4.3: Общеразвивающие упражнения. Комплекс ОРУ №3  <https://vk.com/video-125077019_456241315> |
| **6 гр.-30.09** | Тема 4.3: Общеразвивающие упражнения. Комплекс ОРУ №3  <https://vk.com/video-125077019_456241315> |
| **4 гр. – 30.09**  **5 гр. – 30.09** | Тема 1.5: Описание и принцип работы огнетушителя на 4-ом этапе пожарной эстафеты  <https://fireman.club/statyi-polzovateley/ognetushitel-poroshkovyiy-naznachenie-ustroystvo-klassyi-proverka/> |
|  | **1 гр. – 01.10**  **2 гр. – 01.10**  **3 гр. - 01.10** | Тема 4.4: Общеразвивающие упражнения. Упражнения с медболом  <http://www.bodyboss.ru/journal/training/25-exercises-with-medbolom/> |
| **6 гр.-02.10** | Тема 4.4: Общеразвивающие упражнения. Упражнения с медболом  <http://www.bodyboss.ru/journal/training/25-exercises-with-medbolom/> |
| **1 гр. – 04.10**  **2 гр. – 04.10**  **3 гр. – 04.10** | Тема 4.5: Общеразвивающие упражнения. Упражнения с резинкой  <https://goodlooker.ru/resistance-loop.html> |
| **6 гр.-05.10** | Тема 4.5: Общеразвивающие упражнения. Упражнения с резинкой  <https://goodlooker.ru/resistance-loop.html> |
| **4 гр. – 05.10**  **5 гр. – 05.10** | Тема 1.6: Пожарно-прикладной спорт. История создания. Виды и дисциплины в ППС.  <https://fireman.club/statyi-polzovateley/pozharno-prikladnoj-sport/>  <https://xn--80alkpcebfgeip5i.xn--80adxhks/about-sport/istoriya-pozharno-prikladnogo-sporta> |
| **Октябрь** | **1 гр. – 06.10**  **2 гр. – 06.10**  **3 гр. – 06.10** | Тема 4.6: Общеразвивающие упражнения. Армейский комплекс  <https://voen-pravo.ru/fizicheskaya-podgotovka/the-list-of-exercises/gimnastika-i-atleticheskaya/1407/> |
| **6 гр.-07.10** | Тема 4.6: Общеразвивающие упражнения. Армейский комплекс  <https://voen-pravo.ru/fizicheskaya-podgotovka/the-list-of-exercises/gimnastika-i-atleticheskaya/1407/> |
| **4 гр. – 07.10**  **5 гр. – 07.10** | Тема 2.1: Учебно-тренировочная башня, характеристики, разметка.  <https://youtu.be/IxlPVitlOhE>, 21:30-27:30 |
| **1 гр. – 08.10**  **2 гр. – 08.10**  **3 гр. – 08.10** | Тема 4.7: Общеразвивающие упражнения. Планка  <https://youtu.be/HcILL07YNik> |
| **6 гр.-09.10** | Тема 4.7: Общеразвивающие упражнения. Планка  <https://youtu.be/HcILL07YNik> |
| **1 гр. – 11.10**  **2 гр. – 11.10**  **3 гр. – 11.10** | Тема 4.8: Общеразвивающие упражнения. Комплекс «Крым»  <https://xn--h1aigdgdeg.xn--p1ai/metodicheskaya-kopilka/begovyie-i-pryizhkovyie-uprazhneniya-effektivnoe-sredstvo-podgotovki-k-uchebno-trenirovochnomu-zanyatiyu-v-razlichnyih-vidah-sporta> |
| **6 гр.-12.10** | Тема 4.8: Общеразвивающие упражнения. Комплекс «Крым»  <https://xn--h1aigdgdeg.xn--p1ai/metodicheskaya-kopilka/begovyie-i-pryizhkovyie-uprazhneniya-effektivnoe-sredstvo-podgotovki-k-uchebno-trenirovochnomu-zanyatiyu-v-razlichnyih-vidah-sporta> |
| **4 гр. – 12.10**  **5 гр. –12.10** | Тема 2.2: Техника приема низкого и высокого старта и стартового разбега  <https://zen.yandex.ru/media/id/5ad5cae53dceb73c33c3a7c7/tehnika-nizkogo-starta-5ad9d8675991d34b51caea54> |
| **1 гр. – 13.10**  **2 гр. – 13.10**  **3 гр. – 13.10** | Тема 4.9: Общеразвивающие упражнения. Комплекс ГТО  <https://www.gto.ru/> |
| **6 гр.-14.10** | Тема 4.9: Общеразвивающие упражнения. Комплекс ГТО  <https://www.gto.ru/> |
| **4 гр. – 14.10**  **5 гр. –14.10** | Тема 2.3: Техника бега по штурмовой лестнице. Вбегание  <https://youtu.be/n6FQHMT4yHU> |
|  | **1 гр. – 15.10**  **2 гр. – 15.10**  **3 гр. – 15.10** | Тема 4.10: Легкая атлетика. Низкий старт  <https://youtu.be/L6bi7k_3gz0> |
| **6 гр.-16.10** | Тема 4.10: Легкая атлетика. Низкий старт  <https://youtu.be/L6bi7k_3gz0> |
| **1 гр. – 18.10**  **2 гр. – 18.10**  **3 гр. – 18.10** | Тема 4.11: Легкая атлетика. Стартовый разгон  <https://youtu.be/8GFbnbeZgqI>  <https://youtu.be/vDVEGanZlL4> |
| **6 гр.-19.10** | Тема 4.11: Легкая атлетика. Стартовый разгон  <https://youtu.be/8GFbnbeZgqI>  <https://youtu.be/vDVEGanZlL4> |
| **4 гр. – 19.10**  **5 гр. –19.10** | Тема 2.4: Техника бега по штурмовой лестнице. Марш по лестнице по каждой ступеньке  <https://youtu.be/n6FQHMT4yHU> |
| **1 гр. – 20.10**  **2 гр. – 20.10**  **3 гр. – 20.10** | Тема 4.12: Легкая атлетика. Бег по дистанции и финиширование  <https://youtu.be/2ZNSLbNGrpY> |
| **6 гр.-21.10** | Тема 4.12: Легкая атлетика. Бег по дистанции и финиширование  <https://youtu.be/2ZNSLbNGrpY> |
| **4 гр. – 21.10**  **5 гр. –21.10** | Тема 2.5: Техника бега по штурмовой лестнице. Марш по лестнице через одну ступеньку  <https://youtu.be/n6FQHMT4yHU> |
| **1 гр. – 22.10**  **2 гр. – 22.10**  **3 гр. – 22.10** | Тема 4.13: Легкая атлетика. Барьерный бег  <https://youtu.be/5uRq-zDHRVg> |
| **6 гр.-23.10** | Тема 4.13: Легкая атлетика. Барьерный бег  <https://youtu.be/5uRq-zDHRVg> |
| **1 гр. – 25.10**  **2 гр. – 25.10**  **3 гр. – 25.10** | Тема 4.14: Легкая атлетика. Челночный бег  <https://youtu.be/onYJCN9bJ_U> |
| **6 гр.-26.10** | Тема 4.14: Легкая атлетика. Челночный бег  <https://youtu.be/onYJCN9bJ_U> |
| **4 гр. – 26.10**  **5 гр. –26.10** | Тема 2.6: Техника бега по штурмовой лестнице. Марш по лестнице, работа руками за 5,7,9 ступеньки  <https://youtu.be/n6FQHMT4yHU> |
|  | **1 гр. – 27.10**  **2 гр. – 27.10**  **3 гр. – 27.10** | Тема 4.15: Легкая атлетика. Комплекс специально-беговых упражнений  <https://marathonec.ru/complex-sbu/> |
|  | **6 гр.-28.10** | Тема 4.15: Легкая атлетика. Комплекс специально-беговых упражнений  <https://marathonec.ru/complex-sbu/> |
|  | **4 гр. – 28.10**  **5 гр. –28.10** | Тема 2.7: Техника бега по штурмовой лестнице. Марш по лестнице, работа руками за 6,8,10 ступеньки  <https://youtu.be/n6FQHMT4yHU> |
|  | **1 гр. – 29.10**  **2 гр. – 29.10**  **3 гр. – 29.10** | Тема 4.16: Легкая атлетика. Прыжковая работа  <https://the-challenger.ru/dvizhenie/trenirovki/luchshaya-pryzhkovaya-trenirovka-posle-kotoroj-vy-ne-smozhete-hodit-spec1/> |
|  | **6 гр.-30.10** | Тема 4.16: Легкая атлетика. Прыжковая работа  <https://the-challenger.ru/dvizhenie/trenirovki/luchshaya-pryzhkovaya-trenirovka-posle-kotoroj-vy-ne-smozhete-hodit-spec1/> |
|  | **1 гр. – 01.11**  **2 гр. – 01.11**  **3 гр. – 01.11** | Тема 4.17: Легкая атлетика. Скоростная выносливость  <https://youtu.be/vnDrdcDu6SY> |
|  | **6 гр.-02.11** | Тема 4.17: Легкая атлетика. Скоростная выносливость  <https://youtu.be/vnDrdcDu6SY> |
|  | **4 гр. – 02.11**  **5 гр. –02.11** | Тема 2.8: Техника финиша  <https://youtu.be/IxlPVitlOhE>, 33:00-35:00 |
|  | **1 гр. – 03.11**  **2 гр. – 03.11**  **3 гр. – 03.11** | Тема 4.18: Легкая атлетика. Сильнейшие спринтеры. Рекорды  <http://frs24.ru/st/mirovye-rekordy-beg/> |