

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВПДМ»
на 19 марта 2020 года (четверг)**

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
1.	ВПК «Юнармеец» Бурков В.Н.	Общефизическая подготовка. Развитие общей выносливости. Бег в медленном темпе на месте, увеличивая нагрузку до 5 минут. Метание мяча в цель, стоя на коленях, из положения сидя.	
2.	«ПК «Обелиск» Страхов К.М.	«Бронетанковая техника Красной Армии». Ознакомится на ресурсе http://vivovoco.astronet.ru/vv/papers/history/weapon/tank/tank.htm с информацией о бронетанковой технике Красной Армии. Отправить на электронную почту v-strahova@mail.ru перечень основных типов танков и бронемашин Красной Армии.	
3.	К/о «Росинка» Штилица Л.А. 3- 4 гр. 1 г. о.	«Виртуальная экскурсия в городской музей». Ознакомиться на ресурсе http://lmuseum.com/ .	
4.	К/о «Росинка» Кехлерова Э.Э. 3 – 4 гр. 2 г. о	«Первооткрыватели Югры». Ознакомление с темой на ресурсе http://lmuseum.com/ .	
5.	К/о «Росинка» Бурков В.Н. 3- 4 гр. 1 г. о.	Общефизическая подготовка Развитие общей выносливости. Бег в медленном темпе на месте, увеличивая нагрузку до 5 минут.	
	К/о «Росинка» Бурков В.Н. 3- 4 гр. 2 г. о.	Общефизическая подготовка Развитие общей выносливости. Бег в медленном темпе на месте, увеличивая нагрузку до 5 минут.	
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!			
6.	К/о «Рукопашный бой» Султанов М-А.Д. 1 гр. 2 г.о	«Техника передвижений». Отработать упражнение «Бой с тенью». Ознакомиться с описанием подробнее пройдя по ссылке центр86.рф/задание-обуч-р-б-султанов-м-а-д/	
7.	К\о «Тайский бокс» Щекалев А.В. 1гр. 1 г. о.	Комбинационная работа в тайском боксе. • Легкая произвольная разминка (вращение в суставах, бег на месте) • Ознакомиться с видеуроками по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=myaZSp4g810 . • Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию	
	2 гр. 2-3г. о.	Комбинационная работа в тайском боксе. • Легкая произвольная разминка (вращение в суставах, бег на месте)	

		<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомиться с видеоуроками по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=myaZSp4g810 • Закрепить информацию, проведя бой с тенью несколько раундов по самочувствию • Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию 	
	1гр. 3г.о.	<p>Комбинационная работа в тайском боксе.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Легкая произвольная разминка (вращение в суставах, бег на месте) • Ознакомиться с видеоуроками по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=myaZSp4g810 • Закрепить информацию, проведя бой с тенью несколько раундов по самочувствию • Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию 	
8.	К/о «Одиссей» Зуй С.Б. 1гр. 1 г. о.	Общефизическая подготовка Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) 3 подхода по 10 раз.	
	2 гр . 2 г. о.	Общефизическая подготовка Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) 3 подхода по 15 раз.	
	1гр. 4-5 г. о.	Общефизическая подготовка Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) 3 подхода по 25 раз.	
9.	К/о «Стрелок» Милюков В.В. 2 гр. 2 г.о.	<p>«Отработка равновесия систем «тело-стрелок-оружие».</p> <p>Ознакомиться с темой на ресурсе http://www.shooting-ua.com/books/book_386.htm</p>	