

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВПДМ»
на 21 марта 2020 года (суббота)**

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
<p>Напоминаем, что дистанционные занятия проводятся без наблюдения педагога, поэтому отработки проводим до состояния минимальной усталости, СОБЛЮДАЯ ОСТОРОЖНОСТЬ И ОСМОТРИТЕЛЬНОСТЬ.</p> <p>Во избежание возможных травм выполнение заданий рекомендуется проводить под присмотром родителей!</p>			
1.	К\о «Рукопашный бой» Султанов М-А.Д. 1 гр. 2 г.о	<p>«Техника передвижений». Отработать упражнение «Бой с тенью». Ознакомиться с описанием подробнее пройдя по ссылке центр86.рф/задание-обуч-р-б-султанов-м-а-д/</p>	
2.	К\о «Тайский бокс» Щекалев А.В. 1 гр. 1 г. 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. 	
	2 гр. 2-3 г. 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 	
	2 гр. 1 г. 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 	
	1 гр. 3 г.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 	
	1 гр. 4 - 5 г.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 	

3.	К/о «Туристёнок» Кислянская В.В. 1 гр. 1 г. о.	Общефизическая подготовка • сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) 3 подхода по 10 раз • приседание 3 подхода по 20 раз	
	1 гр. 2 г. о.	Общефизическая подготовка • сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) 3 подхода по 20 раз • приседание 3 подхода по 30 раз	
	1 гр. 3 - 4 г. о.	Общефизическая подготовка • сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) 3 подхода по 30 раз • приседание 3 подхода по 40 раз	
4.	К/о «Стрелок» Милуков В.В. 1 гр. 2-3 г. о.	«Отработка правильности принятой изготровки по отношению к цели» Ознакомиться с темой на ресурсе http://www.shooting-ua.com/books/book_386.htm	
	3 гр. 3 г. о.	«Стрельба по белой мишени при полной аккомодации» Представление о прицеливании, искать верное представление об области прицеливания. Ознакомиться с темой на ресурсе http://www.shooting-ua.com/books/book_386.htm	

Информация для размещения на сайте учреждения
заданий для работы в дистанционном режиме
обучающихся клубных объединений ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ»
на **20 марта** 2020года (пятница)

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога	Группа, тема, задание	Примечание
2.	ВПК «Обелиск» Страхов К.М.	Авиация Красной Армии. Ознакомится в сети Интернет с авиацией Красной Армии. Отправить на электронную почту педагога v-strahova@mail.ru перечень основных типов самолётов Красной Армии.	
3.	К/о «Росинка» Штилиха Л.А.	3-4 гр.1 г.о. Тема занятия «Виртуальная экскурсия в городской музей» Ответить на вопросы. Что такое музей	
4.	К/о «Росинка» Кэхлерова Э.Э.		
5.	К/о «Росинка» Бурков В.Н.		
6.	К/о «Рукопашный бой» Султанов М-А.Д.	Тема занятий «Техника передвижений» Задание для дистанционного обучения упражнение «Бой с тенью»	
7.	К\о «Тайский бокс» Щекалев А.В.	Ознакомиться с видеоуроками, по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=VIf3ad86WnE Закрепить информацию, проведя бой с тенью несколько раундов по самочувствию	

		комбинационная работа в тайском боксе	
8.	«СКА» Бурков В.Н.	Занятие по комплексу №2 Отработать: лежа на горизонтальной скамье жим штанги средним хватом 3 подхода по 8 повторений.	
9.	К/о «Одиссей» Зуй С.Б.		
10.	К/о «Стрелок» Милюков В.В.	1 гр.1 г.о. Статестическая работа всех частей тела. Отработать: нахождение в положении сидя с опорой о стол. Удерживание рабочее напряжение мышц без изменений для отработки мысленных выстрелов по 2 серии.	
11.	К/о «Туристенок» Кислянская В.В.		
12.			