

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВПДМ»
на 22 марта 2020 года (воскресенье)**

№	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.	ВПК «Юнармеец» Бурков В.Н.	<p>Общефизическая подготовка Развитие общей выносливости. Бег в медленном темпе на месте, увеличивая нагрузку до 5 минут.</p>	
2.	К\о «Одиссей» Зуй С.Б. 1 гр. 2 - 3 г. о.	<p>Общефизическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> • сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) 3 подхода по 20 раз • упражнения на гибкость 15-20 минут: наклоны, повороты, подтяжки, скрутки, шпагат 	
	2 гр. 2 г. о.	<p>Общефизическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> • сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) 3 подхода по 25 раз • упражнения на гибкость 15-20 минут: наклоны, повороты, подтяжки, скрутки, шпагат 	
	1 гр. 4 - 5 г. о.	<p>Общефизическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> • сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) 3 подхода по 30 раз • упражнения на гибкость 15-20 минут: наклоны, повороты, подтяжки, скрутки, шпагат 	