

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВПДМ»  
на 23 марта 2020 года (понедельник)**

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
1.	ВПК «Юнармеец» Бурков В.Н.	<b>Общефизическая подготовка</b> Развитие общей выносливости. Бег в медленном темпе на месте, увеличивая нагрузку до 5 минут.	
2.	«ПК «Обелиск» Страхов К.М.	<b>«Артиллерия Красной Армии»</b> Ознакомится в сети Интернет с информацией об артиллерии Красной Армии на ресурсе <a href="http://vivovoco.astronet.ru/vv/papers/history/weapon/arti/arti.htm">http://vivovoco.astronet.ru/vv/papers/history/weapon/arti/arti.htm</a> . Отправить на электронную почту педагога <a href="mailto:v-strahova@mail.ru">v-strahova@mail.ru</a> перечень основных типов артиллерийских орудий и миномётов Красной Армии.	
<p><b>Напоминаем, что дистанционные занятия проводятся без наблюдения педагога, поэтому отработки проводим до состояния минимальной усталости, СОБЛЮДАЯ ОСТОРОЖНОСТЬ И ОСМОТРИТЕЛЬНОСТЬ.</b></p> <p><b>Во избежание возможных травм выполнение заданий рекомендуется проводить под присмотром родителей!</b></p>			
3.	К\о «Стрелок» Милюков В.В. 1 гр. 1 г.о.	<b>Общефизическая подготовка</b> «Упражнения на интенсивное развитие гибкости» <a href="http://www.shooting-ua.com/books/book_386.htm">http://www.shooting-ua.com/books/book_386.htm</a>	
	3 гр. 3 г.о.	<b>Общефизическая подготовка</b> «Изометрические упражнения» <a href="http://www.shooting-ua.com/books/book_386.htm">http://www.shooting-ua.com/books/book_386.htm</a>	
4.	К\о «Тайский бокс» Щекалев А.В. 1 гр. 2-3 г.о.	<b>Комбинационная работа в тайском боксе.</b> Легкая произвольная разминка (вращение в суставах, бег на месте) • Ознакомиться с видеоуроками, перейдя по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tYwKqz2KfO4">https://www.youtube.com/watch?v=tYwKqz2KfO4</a>	
	1 гр. 4-5 г.о.	<b>Комбинационная работа в тайском боксе.</b> Легкая произвольная разминка (вращение в суставах, бег на месте) Ознакомиться с видеоуроками, перейдя по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tYwKqz2KfO4">https://www.youtube.com/watch?v=tYwKqz2KfO4</a> • Закрепить информацию, проведя бой с тенью несколько раундов по самочувствию. • Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию	
5.	К/о «СКА» Бурков В.Н.	<b>Общефизическая подготовка</b> Поясничные прогибания 3 подхода по 10 повторений	
6.	К/о «Рукопашный бой» Султанов М-А.Д. 1 гр. 1 г.о	«Техника ударов» Отработать упражнение «Бой с тенью». Ознакомиться с описанием подробнее пройдя по ссылке <a href="http://центр86.рф/задание-обуч-р-б-султанов-м-а-д/">центр86.рф/задание-обуч-р-б-султанов-м-а-д/</a>	

7.	К/о «Туристёнок» Кислянская В.В.	<b>Общefизическая подготовка</b> • сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) 3 подхода по 30 раз; • приседание 3 подхода по 40 раз	
	1 гр. 3-4 г. о.		
	1 гр. 5 г. о.	<b>Общefизическая подготовка</b> • приседание 3 подхода по 50 раз; • упражнения на гибкость 15-20 минут: наклоны, повороты, подтяжки, скрутки, шпагат	
8.	К/о «Одиссей» Зуй С.Б. 1 гр. 4-5 г. о.	<b>Общefизическая подготовка</b> • сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) 3 подхода по 30 раз • упражнения на гибкость 15-20 минут: наклоны, повороты, подтяжки, скрутки, шпагат	
9.	К/о «Азбука журналистики» Уварова И.В.	<b>Выпуск газеты</b> Создать электронную версию двухстраничной газеты с лидом «Коронавирус не пройдёт!» Выполненное задание отправить на электронную почту педагога <a href="mailto:grafinya682009@rambler.ru">grafinya682009@rambler.ru</a>	