

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВПДМ»**

на 24 марта 2020 года (вторник)

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
1.	ВПК «Юнармеец» Бурков В.Н.	Общефизическая подготовка Силовые упражнения для мышц ног 3 подхода по 10 раз: из приседа выпрыгивания вверх с одновременным махом рук, глубокие приседания с отягощением в руках. Силовые упражнения для мышц брюшного пресса 3 подхода по 10 раз: из положения лёжа на спине наклонять туловище вперед до касания головой колен, в положении сидя соединить в воздухе кончики пальцев рук с носками ног.	
2.	К/о «Росинка» Кехлерова Э.Э. 1-2 гр. 2 г. о	«Домашние животные в жизни северных народов» Ознакомление с темой на ресурсе https://www.tripadvisor.ru/Attraction_Review-g811157-d4960415-Reviews-Museum_of_Nature_and_Man-Khanty_Mansiysk_Khanty_Mansi_Autonomous_Okrug_Yugra_Tyum.html .	
	К/о «Росинка» Бурков В.Н. 1- 2 гр. 2 г. о	Подвижные игры.	
<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>			
3.	К\о «Стрелок» Милюков В.В. 1гр. 2 -3 г.о.	Общефизическая подготовка Общая разминка, подвижные игры	
4.	К\о «Тайский бокс» Щекалев А.В. 1 гр. 1 г.о.	Комбинационная работа в тайском боксе. <ul style="list-style-type: none"> • Легкая произвольная разминка (вращение в суставах, бег на месте) • Ознакомиться с видеуроками, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=tYwKqz2KfO4 	
	2 гр. 2-3 г.о.	Комбинационная работа в тайском боксе. <ul style="list-style-type: none"> • Легкая произвольная разминка (вращение в суставах, бег на месте) • Ознакомиться с видеуроками, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=tYwKqz2KfO4 • Закрепить информацию, проведя бой с тенью несколько раундов по самочувствию. • Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию 	

	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, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=tYwKqz2KfO4 • Закрепить информацию, проведя бой с тенью несколько раундов по самочувствию. • Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию 	
5.	К/о «Рукопашный бой» Султанов М-А.Д. 1 гр. 1 г.о	<p>«Техника ударов»</p> <p>Отработать упражнение «Бой с тенью». Ознакомиться с описанием подробнее пройдя по ссылке центр86.рф/задание-обуч-р-б-султанов-м-а-д/</p>	
7.	К/о «Туристёнок» Кислянская В.В.	<p>Общефизическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> • лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног 10 раз; • упражнения на гибкость 15-20 минут: наклоны, повороты, подтяжки, скрутки, шпагат 	
	1гр. 1 г. о.		
	1 гр. 2 г. о.	<p>Общефизическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> • лёжа на спине поднимание туловища 3 подхода по 30 раз; • лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног 15 раз; • упражнения на гибкость 15-20 минут: наклоны, повороты, подтяжки, скрутки, шпагат 	
8.	К/о «Одиссей» Зуй С.Б. 1гр. 1г. о.	<p>Общефизическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> • приседание 3 подхода по 40 раз; • упражнения на гибкость: наклоны, повороты, подтяжки, скрутки, шпагат 	
	2 гр . 2 г. о.	<p>Общефизическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> • приседание 3 подхода по 40 раз; • приседание на одну ногу 10 раз на каждую; • упражнения на гибкость: наклоны, повороты, подтяжки, скрутки, шпагат 	