

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВПДМ»  
на 26 марта 2020 года (четверг)**

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
1.	ВПК «Юнармеец» Бурков В.Н.	<p><b>«Силовые упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса, спины»</b>            Силовые упражнения для мышц брюшного пресса 3 подхода по 10 раз: из положения лёжа на спине наклонять туловище вперёд до касания головой колен, в положении сидя соединить в воздухе кончики пальцев рук с носками ног. Силовые упражнения для мышц спины 3 подхода по 10 раз: лежа на животе одновременно нужно поднимать ноги и туловище.</p>	
2.	«ПК «Обелиск» Страхов К.М.	<p><b>«Инженерные боеприпасы Красной Армии»</b>            Ознакомится с информацией об инженерных боеприпасах Красной Армии на ресурсе <a href="http://vivovoco.astronet.ru/vv/papers/history/weapon/bullet/missile.htm">http://vivovoco.astronet.ru/vv/papers/history/weapon/bullet/missile.htm</a>. Отправить на электронную почту педагога <a href="mailto:v-strahova@mail.ru">v-strahova@mail.ru</a> перечень основных типов противотанковых и противопехотных мин Красной Армии.</p>	
3.	К/о «Росинка» Штилиха Л.А. 3- 4 гр. 1 г. о.	<p><b>«Города - герои» (Ленинград, Москва)</b>            Ознакомиться с темой на ресурсе <a href="https://www.may9.ru/victory/heroic-cities/">https://www.may9.ru/victory/heroic-cities/</a></p>	
4.	К/о «Росинка» Бурков В.Н. 3- 4 гр. 1 г. о.	<b>Подвижные игры</b>	
5.	К/о «Росинка» Кехлерова Э.Э. 3 – 4 гр. 2 г. о	<p><b>«Домашние животные в жизни северных народов»</b>            Ознакомление с темой на ресурсе <a href="http://www.ugramuseum.ru/">http://www.ugramuseum.ru/</a></p>	
6.	К/о «Росинка» Бурков В.Н. 3- 4 гр. 2 г. о.	<b>Подвижные игры</b>	
7.	К/о «Стрелок» Милюков В.В. 1гр. 2-3 г. о.	<p><b>«Отработка процесса управления выстрелом»</b>            Проработка последовательности действий стрелка при стрельбе.</p>	
<p align="center"><b>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!</b></p>			
8.	К/о «Рукопашный бой» Султанов М-А.Д. 1 гр. 2 г. о	<p><b>«Техника передвижений».</b>            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></p>	

9.	К\о «Тайский бокс» Щекалев А.В.	<b>Комбинационная работа в тайском боксе.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкая произвольная разминка (вращение в суставах, бег на месте)</li> <li>• Ознакомиться с видеоуроками(6-10 задание), перейдя по ссылке:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zUnDYTBfSK8">https://www.youtube.com/watch?v=zUnDYTBfSK8</a> </li> </ul>	
	1гр. 1 г. о.		
	2 гр. 2-3г. о.	<b>Комбинационная работа в тайском боксе.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкая произвольная разминка (вращение в суставах, бег на месте)</li> <li>• Ознакомиться с видеоуроками(6-10 задание), перейдя по ссылке:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zUnDYTBfSK8">https://www.youtube.com/watch?v=zUnDYTBfSK8</a> </li> </ul>	
	1гр. 3г.о.	<b>Комбинационная работа в тайском боксе.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Закрепить информацию, проведя бой с тенью несколько раундов по самочувствию Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию.</li> </ul>	
10.	К/о «Туристёнок» Кислянская В.В. 1 гр. 2 г.о.	<b>Общефизическая подготовка</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног 15 раз;</li> <li>• упражнения на гибкость 15-20 минут: наклоны, повороты, подтяжки, скрутки, шпагат.</li> </ul>	
11.	К/о «Одиссей» Зуй С.Б. 1гр. 1 г. о.	<b>Общефизическая подготовка</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Приседание 3 подхода по 20 раз;</li> <li>• приседание на одну ногу 5 раз на каждую;</li> <li>• лёжа на спине поднятие ног на высоту 45 градусов 3 подхода по 10 раз.</li> </ul>	
	2 гр . 2 г. о.	<b>Общефизическая подготовка</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Приседание 3 подхода по 40 раз;</li> <li>• приседание на одну ногу 10 раз на каждую;</li> <li>• лёжа на спине поднятие ног на высоту 45 градусов 3 подхода по 20 раз;</li> <li>• лёжа на спине поднимание туловища 3 подхода по 30 раз</li> </ul>	
	1гр. 4-5 г. о.	<b>Общефизическая подготовка</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Приседание 3 подхода по 50 раз;</li> <li>• приседание на одну ногу 10 раз на каждую;</li> <li>• лёжа на спине поднятие ног на высоту 45 градусов 3 подхода по 20 раз;</li> <li>• лёжа на спине поднимание туловища 3 подхода по 30 раз</li> </ul>	
12.	К/о «Навигатор» Хайдарова Л.А. 1 г.о.	<b>Общефизическая подготовка</b> Выполняем разминку как на тренировке (5 мин.) Отжимания от пола - два подхода по 5 раз. (для девочек), по 7 раз (для мальчиков) Приседание по 10 раз - три подхода. Упражнение «планка» - два подхода по 20 сек.	

	3 г.о.	<b>Специальная физическая подготовка</b> Просмотреть видеоурок «Разминка скалолаза», перейдя по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VfbyMGYgfNQ">https://www.youtube.com/watch?v=VfbyMGYgfNQ</a> выполнить упражнения разминки, которые можно сделать в домашних условиях. После разминки сделать упражнения для пресса (2 подхода по 25 раз), «планку» (3 подхода по 40 сек.), отжимание (3 подхода по 10-15 раз).	
--	--------	---	--