ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ»
на 11 апреля 2020 года (суббота)

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
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!			
1.	К/о «Стрелок» Милюков В.В. 1 гр. 2 г.о.	**Выполнение упражнения ВП-2, стоя** Проработка последовательности действий стрелка при стрельбе. Ознакомиться с информацией на ресурсе http://shooting-ua.com/arm-books/arm_book_88.htm	
	1 гр. 3 г.о.	**Идеомоторная тренировка. Работа на стрелковом тренажере «Скатт»** Ознакомиться с информацией на ресурсе http://shooting-ua.com/scatt.htm	
2.	К\о «Тайский бокс» Щекалев А.В. 1гр. 2-3 г. о.	**Комбинационная работа в тайском боксе** • Легкая произвольная разминка (вращение в суставах, бег на месте) • Ознакомиться с видеоуроком, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=c42Qhq6Y8oE • Закрепить информацию, проведя бой с тенью несколько раундов по самочувствию • Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию	
	1 гр. 4-5 г.о.	**Комбинационная работа в тайском боксе** • Легкая произвольная разминка (вращение в суставах, бег на месте) • Ознакомиться с видеоуроком, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=c42Qhq6Y8oE • Закрепить информацию, проведя бой с тенью несколько раундов по самочувствию • Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию	
3.	К/о «Рукопашный бой» Султанов М-А.Д. 1 гр. 1 г.о.	**«Специальные упражнения»** Отработать упражнения, ознакомившись с подробным описанием на ресурсе: *центр65.рф /Дистанционные задания 1 г.о. Рукопашный бой*	
4.	К/о «Туристёнок» Кислянская В.В. 1 гр. 1 г.о.	**Общефизическая подготовка** Выполнить упражнения: на пресс 2 подхода по 15 раз, приседания 2 подхода по 15 раз, отжимания от пола 2 подхода по 8 раз мальчикам, 2 подхода по 6 раз девочкам.	
	1 гр. 2 г.о.	**Общефизическая подготовка** Выполнить упражнения: на пресс 2 подхода по 25 раз, приседания 2 подхода по 25 раз, отжимания от пола 2 подхода по 10 раз мальчикам, 2 подхода по 8 раз девочкам	

	1 гр. 3-4 г. о.	**Общефизическая подготовка** Выполнить упражнения: пресс 3 подхода по 30 раз, приседания 3 подхода по 30 раз, отжимания от пола 3 подхода по 20 раз мальчикам, 3 подхода по 15 раз девочкам	
5.	К/о «Навигатор» Хайдарова Л.А. 1 гр. 3 г.о.	**Специальная физическая подготовка** Просмотреть видеоурок, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=jG1o_SVB8P4 выполнить упражнения, которые можно сделать в домашних условиях	
	К/о «ШИП» Хайдарова Л.А. 1 гр. 3 г.о.	**Основы туристской подготовки** Просмотреть видеоурок «Как собрать и упаковать рюкзак», перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=eQH_uB3ysM0 выполнить укладку небольшого рюкзака в домашних условиях, сфотографировать и сбросить по вайберу педагогу	