ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ»
на 05 мая 2020 года (вторник)

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
1.	К/о «Азбука журналистики» Яруллина Н.И. 1 гр. 1 г.о.	**Редакционный коллектив. Работа редакции** Ознакомиться с теоретическим материалом, перейдя по ссылке: https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2014/01/23/konspekt-zanyatiya-redaktsiya-po-programme	
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!			
2.	К\о «Стрелок» Милюков В.В. 1гр. 2 -3 г.о.	**Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц** Ознакомиться с материалами, перейдя по ссылке: http://www.shooting-ua.com/books/book_386.htm	
3.	К\о «Тайский бокс» Щекалёв А.В. 1 гр. 1 г.о.	**Комбинационная работа в тайском боксе**. - Легкая произвольная разминка (вращение в суставах, бег на месте) - Ознакомиться с видеоуроками, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=HvKiuC8kMT0 - Закрепить информацию, проведя бой с тенью несколько раундов по самочувствию. - Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию	
	2 гр. 2-3 г.о.	**Комбинационная работа в тайском боксе**. - Легкая произвольная разминка (вращение в суставах, бег на месте) - Ознакомиться с видеоуроками, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=HvKiuC8kMT0 Закрепить информацию, проведя бой с тенью несколько раундов по самочувствию. - Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию	
	1 гр.3 г.о.	**Комбинационная работа в тайском боксе**. - Легкая произвольная разминка (вращение в суставах, бег на месте) - Ознакомиться с видеоуроками, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=HvKiuC8kMT0 Закрепить информацию, проведя бой с тенью несколько раундов по самочувствию. - Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию	
4.	К/о «Рукопашный бой» Султанов М-А.Д. 1 гр. 1 г.о	**Техника ударов. Отработка техники ударов руками** Отработать упражнения, ознакомившись с подробным описанием, пройдя по ссылке: http://xn--86-mlc6aplz.xn--p1ai/wordpress/wp-content/uploads/2020/05/МР-Рукопашный-бой-1-год-.pdf	

5.	К/о «Туристёнок» Кислянская В.В. 1гр. 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	
6.	К/о «Навигатор» Хайдарова Л.А. 1 гр. 1 г.о.	**Общефизическая подготовка** Выполняем разминку, перейдя по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=-9busifIhzY выполнить упражнения, которые можно сделать в домашних условиях. После разминки сделать упражнения: отжимания от пола - 2 подхода по 5 раз. (для девочек), по 7 раз (для мальчиков), приседание по 12 раз - три подхода.	
	1 гр. 3 г.о.	**Выполнение контрольных нормативов** Выполнить любую разминку с предыдущих уроков, после разминки сделать упражнения для пресса (2 подхода по 25 раз), «планку» (3 подхода по 40 сек.), отжимание (3 подхода по 10-15 раз).	
7.	К/о «Одиссей» Зуй С.Б. 2 гр.2 г.о.	**Общефизическая подготовка** Упражнения для растяжки, наклоны, шпагаты. Сгибание, разгибания рук в упоре лёжа 3 подхода по 30 раз, приседания на одной ноге по 4 подхода на каждую ногу по 20 раз. Планка, стойки на пальцах. Упражнения с гантелями и кистевым эспандером. Дополнительные упражнения и комплексы, а также правильность выполнения, можно посмотреть здесь: https://vk.com/fstis	
	1 гр.1 г.о.	**Общефизическая подготовка** Упражнения для растяжки, наклоны, шпагаты. Сгибание, разгибания рук в упоре лёжа 3 подхода по 10 раз, приседания на одной ноге по 2 подхода на каждую ногу по 10 раз. Планка, стойки на пальцах. Упражнения с гантелями и кистевым эспандером. Дополнительные упражнения и комплексы, а так же правильность выполнения, можно посмотреть здесь: https://vk.com/fstis	