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

№	Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа	Тема, задание	Примечание
1.	ВПК «Юнармеец» Бурков В.Н.	**Общефизическая подготовка** Развитие общей выносливости. Бег в медленном темпе на месте, увеличивая нагрузку до 5 минут.	
2.	«ПК «Обелиск» Страхов К.М.	**«Артиллерия Красной Армии»** Ознакомится в сети Интернет с информацией об артиллерии Красной Армии на ресурсе http://vivovoco.astronet.ru/vv/papers/history/weapon/arti/arti.htm . Отправить на электронную почту педагога v-strahova@mail.ru перечень основных типов артиллеристских орудий и миномётов Красной Армии.	
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!			
3.	К\о «Стрелок» Милюков В.В. 1 гр. 1 г.о.	**Общефизическая подготовка** «Упражнения на интенсивное развитие гибкости» http://www.shooting-ua.com/books/book_386.htm	
	3 гр. 3 г.о.	**Общефизическая подготовка** «Изометрические упражнения» http://www.shooting-ua.com/books/book_386.htm	
4.	К\о «Тайский бокс» Щекалев А.В. 1 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=tYwKqz2KfO4	
	1 гр. 4-5 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=tYwKqz2KfO4 • Закрепить информацию, проведя бой с тенью несколько раундов по самочувствию. • Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию	
5.	К/о «СКА» Бурков В.Н.	**Общефизическая подготовка** 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 *центр86.рф/задание-обуч-р-б-султанов-м-а-д/*	

7.	К/о «Туристёнок» Кислянская В.В. 1гр. 3-4 г. о.	**Общефизическая подготовка** •сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) 3 подхода по 30 раз; • приседание 3 подхода по 40 раз	
	1 гр. 5 г. о.	**Общефизическая подготовка** • приседание 3 подхода по 50 раз; • упражнения на гибкость 15-20 минут: наклоны, повороты, подтяжки, скрутки, шпагат	
8.	К/о «Одиссей» Зуй С.Б. 1гр. 4-5 г. о.	**Общефизическая подготовка** • 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.	**Выпуск газеты** Создать электронную версию двухстраничной газеты с лидом «Коронавирус не пройдёт!» Выполненное задание отправить на электронную почту педагога grafinya682009@rambler.ru	
10.	Кадетский класс		
	«Скалолазание» Кислянская В.В. 5 класс 1 г.о.	**Общефизическая подготовка** Пресс 1 подход по 15 раз, приседания 1 подход по 15 раз. Ознакомиться с информацией на ресурсе https://www.youtube.com/watch?v=RkRwLUf8YCQ	