

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВПДМ»  
на 25 апреля 2020 года (суббота)**

<b>№</b>	<b>Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа</b>	<b>Тема, задание</b>	<b>Примечание</b>
<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>			
1.	K/o «Стрелок» Милюков В.В. 1 гр. 2 г.о.	<b>Изучение спортивно-технической подготовки.</b> <b>Выполнение выстрела</b> Изучить способы и приемы стрельбы, развивать способности выбирать и применять их во время соревнований при изменяющихся обстоятельствах, продумать общий план. Ознакомиться с информацией на ресурсе: <a href="http://shooting-ua.com/arm-books/arm_book_88.htm">http://shooting-ua.com/arm-books/arm_book_88.htm</a>	
	1 гр. 3 г.о.	<b>Освоение спортивно-технической подготовки</b> Отработка умений, навыков тактического мышления. Составить план выполнения отдельных упражнений. Ознакомиться с информацией на ресурсе <a href="http://shooting-ua.com/scatt.htm">http://shooting-ua.com/scatt.htm</a>	
2.	K/o «Тайский бокс» Щекалев А.В. 1гр. 2-3 г. 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 видеоуроком, перейдя по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1N6AAHhKFNg">https://www.youtube.com/watch?v=1N6AAHhKFNg</a></li> <li>• Закрепить информацию, проведя бой с тенью несколько раундов по самочувствию</li> <li>• Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию</li> </ul>	
	1 гр. 4-5 г.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 видеоуроком, перейдя по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1N6AAHhKFNg">https://www.youtube.com/watch?v=1N6AAHhKFNg</a></li> <li>• Закрепить информацию, проведя бой с тенью несколько раундов по самочувствию</li> <li>• Отжимания, приседания, подъем на пресс по самочувствию</li> </ul>	
3.	K/o «Рукопашный бой» Султанов М-А.Д. 1 гр. 1 г.о.	<b>Техника борьбы. Отработка техники ударов руками, ногами</b> Отработать упражнения, ознакомившись с подробным описанием на ресурсе: <a href="http://центр86.рф/Дистанционные%20задания%201%20г.о.%20Рукопашный%20бой">центр86.рф/Дистанционные задания 1 г.о. Рукопашный бой</a>	
4.	K/o «Туристёнок» Кислянская В.В. 1 гр. 1 г.о.	<b>Общефизическая подготовка</b> 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.	<b>Общефизическая подготовка</b> 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.	<b>Общефизическая подготовка</b> 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.	K/o «Навигатор» Хайдарова Л.А. 1 гр. 3 г.о.	<b>Специальная физическая подготовка</b> Просмотреть видеоурок, перейдя по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jG1o_SVB8P4">https://www.youtube.com/watch?v=jG1o_SVB8P4</a> , выполнить упражнения, которые можно сделать в домашних условиях.	
	K/o «ШИП» Хайдарова Л.А. 1 гр. 3 г.о.	<b>Основы туристской подготовки</b> Просмотреть видеоурок, перейдя по ссылке: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LJVm5MVEwhQ&amp;list=PLhi_QpWPPy_z_IzS90hgamuODiwr3Y3pa&amp;index=4">https://www.youtube.com/watch?v=LJVm5MVEwhQ&amp;list=PLhi_QpWPPy_z_IzS90hgamuODiwr3Y3pa&amp;index=4</a> . Связать основные 5 узлов, сфотографировать и отправить педагогу по вайберау.	
6.	Кадетский класс		
	«Скалолазание» Кислянская В.В. 6 класс 2 г.о.	<b>Общефизическая подготовка</b> Пресс 2 подхода по 15 раз, приседания 2 подхода по 15 раз, отжимания от пола 1 подход по 10 раз мальчикам, 1 подход по 8 раз девочкам. Ознакомится с информацией на ресурсе <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hFkoEsNUNQY">https://www.youtube.com/watch?v=hFkoEsNUNQY</a>	