**ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ**
**ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ЛГ МАОУ ДО «ЦСВППДМ»**
**на 25 декабря 2020 года (пятница)**

| № | Название клубного объединения, Ф.И.О. педагога, группа | Тема, задание | Примечание |
|---|---|---|---|
| 1 | К/о «Одиссей»<br>Зуй С.Б.<br><br>1 гр. 2 г.о.<br>2 гр. 2 г.о.<br>1 гр. 3 г.о. | 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 так же правильность выполнения, можно посмотреть здесь: https://vk.com/fstis | |
| | | | |