**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**«ВОЕННО-СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «БОРЕЦ»**

Тренер-преподаватель: Николайчик А.А.

Темы для дистанционного изучения по программе Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) образовательная программа «Общеразвивающая физическая подготовка (совершенствование)»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема | Часы | Комментарии |
| 13 апреля 2020 | Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы | 3 | Подтягивание, отжимание, приседание, подъём туловища на время и на максимальное количество |
| 17 апреля 2020 | Лёгкая атлетика. | 3 | Подготовка информации о спортсмене по согласованию |

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) образовательная программа «Туризм»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема | Часы | Комментарии |
| 7 апреля 2020 | Подготовка к походам, путешествиям | 3 | Подтягивание, отжимание, приседание, подъём туловища на время и на максимальное количество |
| 14 апреля 2020 | Туристские слеты, соревнования | 3 | Подтягивание, отжимание, приседание, подъём туловища на время и на максимальное количество |
| 21апреля 2020 | Туристские слеты, соревнования | 3 | Подтягивание, отжимание, приседание, подъём туловища на время и на максимальное количество |