**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**«ВОЕННО-СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «БОРЕЦ»**

Тренер-преподаватель: Суханов А.В.

Темы для дистанционного изучения.

рабочая программа дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) образовательная программа **«Подготовка юного спецназовца»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Тема | Кол-во часов |
| 14 апреля 2020 | Упражнения на развитие выносливости. | 2 |
| 17 апреля 2020 | Упражнения на развитие силы | 2 |
| 21 апреля 2020 | Актуальные аспекты военной истории России. | 2 |
| 24 апреля 2020 | Актуальные аспекты военной истории России. | 2 |

дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) образовательная программа **«Юный спецназовец»**

**Группа №1 Среда 17.30-19.45 и группа №2 Суббота 15.00-17.15**

**3 часа в неделю**

**Выполнение упражнений на развитие силы и выносливости (отжимание, подтягивание). Самостоятельное изучение теории.**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема | Кол-во часов |
| Специальные упражнения. Приёмы спецназа | 3 |