Педагог Барабанов Николай Викторович

задание для обучающихся д\о «Феникс» Б-11, Б-12

Период выполнения 25.10, 29.10.21

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **дата** | **тема** | **Ссылки на тему** | **Домашнее задание** |
| 25.10.21 | Кумитэ (поединок) + ката (установочное упражнение). | Разминка. 30 отжиманий, 30 упражнений на пресс. Повторение, изучение: Повторение, изучение: Ката **Тайкиоку-шодан** <https://yandex.ru/video/search?text=%D1%82%D0%B0%D0%B9%D0%BA%D0%B5%D0%BA%D1%83%20%D1%88%D0%BE%D0%B4%D0%B0%D0%BD&path=wizard&parent-reqid=1586289190554206-549664388990053355000154-production-app-host-man-web-yp-140&filmId=6678522052889153879>Ката Ката Хейан-нидан <https://youtu.be/mkoIOItaacM>  видео выложено в группе WhatsApp «Феникс» | Выполненное предоставляется педагогу в WhatsApp |
| 29.10.21 | Сила + круговая. Упражнения на снарядах: грушах, лапах. | Разминка. 30 отжиманий, 30 упражнений на пресс.  <https://youtu.be/fCjR4XM4Plw>  <https://vk.com/doc-23478972_437703811?hash=c7fa0ba37943717cfe&dl=58f4ae2d4edba8773c>  видео выложено в группе WhatsApp «Феникс» | Выполненное предоставляется педагогу в WhatsApp |