

Педагог Барабанов Николай Викторович

задание для обучающихся д\о «Феникс» О-21, О-22

Период выполнения 25.12 – 28.12.20 и 11.01.2021

дата	тема	Ссылки на тему	Домашнее задание
25.12.20	Ката (установочное упражнение) + кихон (технический комплекс).	<p>Разминка. 30 отжиманий, 30 упражнений на пресс.                      Повторение, изучение: Ката <b>Хейан Сандан</b>  <a href="https://yandex.ru/video/preview?filmId=17752977392926202123&amp;reqid=1586289776053893-896796947605226770100147-sas1-7005-V&amp;text=%D0%A5%D0%B5%D0%B9%D0%B0%D0%BD+%D0%A1%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D0%BD+%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D0%B5+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D1%84%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D1%81">https://yandex.ru/video/preview?filmId=17752977392926202123&amp;reqid=1586289776053893-896796947605226770100147-sas1-7005-V&amp;text=%D0%A5%D0%B5%D0%B9%D0%B0%D0%BD+%D0%A1%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D0%BD+%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D0%B5+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D1%84%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D1%81</a>                      видео выложено в группе WhatsApp «Феникс»</p>	Выполненное задание предоставляется педагогу в WhatsApp
28.12.20	Подготовка к соревнованиям, тактика	<p>Разминка. 30 отжиманий, 30 упражнений на пресс.                      Повторение, изучение: Ката <b>Тайкиоку-шодан</b>  <a href="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&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1586289190554206-549664388990053355000154-production-app-host-man-web-yp-140&amp;filmId=6678522052889153879">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&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1586289190554206-549664388990053355000154-production-app-host-man-web-yp-140&amp;filmId=6678522052889153879</a>                      видео выложено в группе WhatsApp «Феникс»</p>	Выполненное задание предоставляется педагогу в WhatsApp
11.01.21	Кумитэ (поединок) + ката (установочное упражнение).	<p>Разминка. 30 отжиманий, 30 упражнений на пресс.                      Повторение, изучение: Ката <b>Хейан Сандан</b>  <a href="https://yandex.ru/video/preview?filmId=17752977392926202123&amp;reqid=1586289776053893-">https://yandex.ru/video/preview?filmId=17752977392926202123&amp;reqid=1586289776053893-</a></p>	Выполненное задание предоставляется педагогу в WhatsApp

		<p><a href="https://www.whatsapp.com/channel/00299896796947605226770100147-sas1-7005-V&amp;text=%D0%A5%D0%B5%D0%B9%D0%B0%D0%BD+%D0%A1%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D0%BD+%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D0%B5+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D1%84%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D1%81">896796947605226770100147-sas1-7005-V&amp;text=%D0%A5%D0%B5%D0%B9%D0%B0%D0%BD+%D0%A1%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D0%BD+%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D0%B5+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D1%84%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D1%81</a></p> <p>видео выложено в группе WhatsApp «Феникс»</p>	
--	--	---	--