Педагог Барабанов Николай Викторович

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

Период выполнения 08.11 по 29.11.21

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **дата** | **тема** | **Ссылки на тему** | **Домашнее задание** |
| 08.11.21 | Ката (установочное упражнение) + кихон (технический комплекс).Кихон (технический комплекс)+ кумитэ (поединок). | 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 |
| 12.11.21 | Кумитэ (поединок) + ката (установочное упражнение).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 |
| 15.11.21 | Кихон (технический комплекс)+ кумитэ (поединок). | 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 |
| 19.11.21 | Кумитэ (поединок) + ката (установочное упражнение). | Разминка. 30 отжиманий, 30 упражнений на пресс. Повторение, изучение: Ката **Хейан Сандан** <https://yandex.ru/video/preview?filmId=17752977392926202123&reqid=1586289776053893-896796947605226770100147-sas1-7005-V&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> | Выполненное предоставляется педагогу в WhatsApp |
| 22.11.21 | Тактика. Сила + круговая. | Разминка. 30 отжиманий, 30 упражнений на пресс. Повторение, изучение: Ката **Хейан Сандан** <https://yandex.ru/video/preview?filmId=17752977392926202123&reqid=1586289776053893-896796947605226770100147-sas1-7005-V&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>видео выложено в группе WhatsApp «Феникс» | Выполненное предоставляется педагогу в WhatsApp |
| 26.11.21 | Ката (установочное упражнение) + кихон (технический комплекс). | 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 |
| 29.11.21 | Кихон (технический комплекс)+ кумитэ (поединок). | 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 |