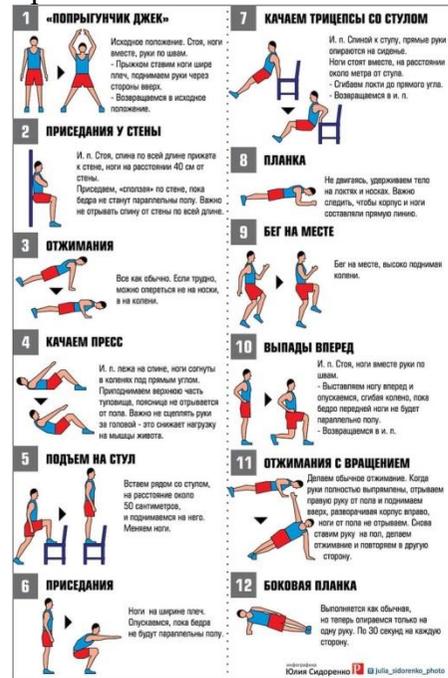


План работы детского объединения ВПК «ЗаЩИТник»

Дата: 30.11.2020 года

Время по расписанию: понедельник: 16.15-16.55; 17.05-17.45; 17.55-18.35

Тема занятия	«Общефизическая подготовка» (3 часа)
<p>Содержание занятия:</p>	<p>Задание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Знать, что такое ОФЗ? 2. Выполнить заданные упражнения 🙋 3. Обратит внимание на правильность пояснения выполнения упражнений! 4. Пройти опрос https://vk.com/zahitnik_achit?w=wall-78357393_445%2Fall <p>В рамках данной дисциплины мы проходим физическую подготовку и укрепляем мышцы. Предлагаю ознакомиться с информацией представленный в картинках 🙋</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 60%;"> <p>Физическая подготовка - этот термин подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности. Различают общую физическую подготовку и специальную.</p> <p>Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.</p> <p>Специальная физическая подготовка – это специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид спорта, профессия др.) предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека.</p> </div> <div style="width: 35%; text-align: center;">  </div> </div> <div style="margin-top: 20px;">  </div>

	Инструменты для использования: Ноутбук или телефон
Практическая работа: (образец)	<u>Практические знания:</u> Пройти опрос  https://vk.com/zahitnik_achit?w=wall-78357393_445%2Fall
Форма обратной связи	Результаты опроса