

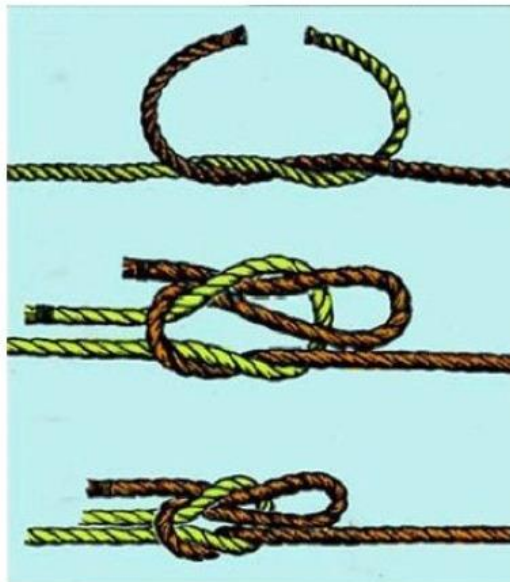
План работы детского объединения ВПК «ЗаЩИТник»

Дата: 17.12.2020 года

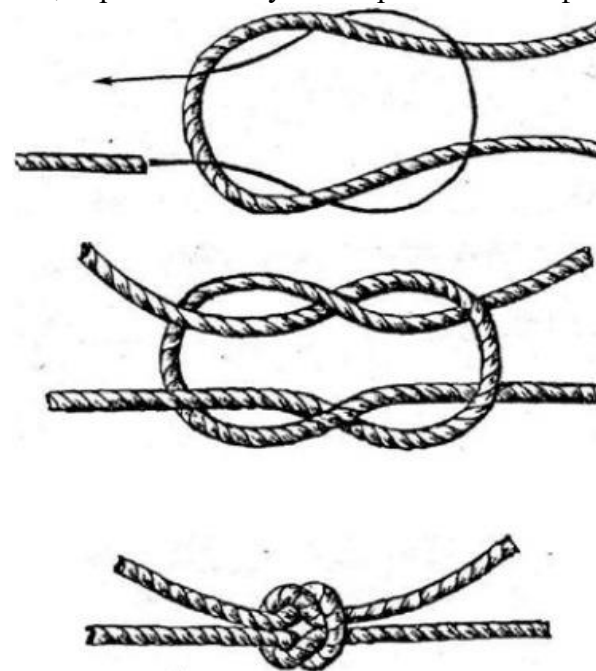
Время по расписанию: Четверг: 16.05-16.45; 16.55-17.35

| | |
|-----------------------------------|--|
| <p>Тема занятия</p> | <p>Сдача нормативов. (1 час). Техника вязания веревочных узлов. (1 часа).</p> |
| <p>Содержание занятия:</p> | <p>Задание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнить разминку предоставленную в картинках 2. По возможности и состоянию выполнить планку 3. Просмотреть видеоролики вязания узлов https://vk.com/zahitnik_achit?w=wall-78357393_454%2Fall 4. Выполнить два узла "Прямой" и "Рифовый" (сфотографировать и выслать в комментарии или в личное сообщение) <p>По данной дисциплине мы продолжаем изучать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять общефизическое состояние и выполняем разминку <div data-bbox="600 746 1104 1458"> <p>РАЗМИНКА</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 30 раз 2. 15 вперед, 15 назад 3. 20 лев, 20 прав 4. 20 лев, 20 прав 5. 20 раз 6. 15 лев, 15 прав 7. 30 лев, 30 прав 8. 20 раз 9. 20 раз 10. 20 раз 11. 30 лев, 30 прав 12. 20 раз 13. 15 лев, 15 прав 14. 20 раз 15. 15 лев, 15 прав 16. 20 раз 17. 15 лев, 15 прав 18. 20 раз 19. 30 раз 20. 30 раз <p>● 3 ка ● 1 ка</p> </div> <div data-bbox="1149 762 1854 1458"> <ol style="list-style-type: none"> 1. Полная планка 1 минута 2. Планка на локтях 30 секунд 3. Планка с поднятой ногой (на каждую сторону) 30 секунд 4. Боковая планка (на каждую сторону) 30 секунд 5. Полная планка 30 секунд 6. Планка на локтях 1 минута </div> |

2. Закрепляем изучение темы по туристическим узлам, отрабатываем узлы "Прямой" и "Рифовый"



Рифовый



Прямой

Инструменты для использования:

Ноутбук или телефон

Практическая работа:
(образец)

Практические знания: \Выполнить задание: сделать прямой и рифовый узел

Форма обратной связи

Результаты задания