**Расписание занятий в дистанционной форме в объединении физкультурно - спортивной направленности**

(Педагог: \_Емельянова С.Ю.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Объединение | Дата и время проведения | Тема | Ресурс, задание |
| «Галлея» | 16.11.21 16.00 – 16.30 | Топознаки. Компас и его обустройство | <https://udipedia.net/kompas-printsip-raboty-i-kak-im-polzovatsya/>C:\Users\Светлана\Desktop\дистант ЦДТ 21\image025.jpgРазминка – 12 мин.Сгибание разгибание рук в упоре лежа: – 12 раз (девочки.)– 17 раз (мальчики.) Поднимание туловища из положения лежа на спине на полу - 15 повторений .Приседания из различных исходных положений:- ноги вместе, 2 подхода по 15 повторений (перерыв между подходами 30сек);- ноги врозь 2 подхода по 15 повторений (перерыв между подходами 30сек)Прыжки через скакалку – 55 р |
| 18.11.21 16.00 – 16.30 | Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. | <https://bstudy.net/795472/turizm/profilaktika_turistskogo_travmatizma>Разминка – 12 мин.Сгибание разгибание рук в упоре лежа: – 12 раз (девочки.)– 17 раз (мальчики.) Поднимание туловища из положения лежа на спине на полу - 15 повторений .Приседания из различных исходных положений:- ноги вместе, 2 подхода по 15 повторений (перерыв между подходами 30сек);- ноги врозь 2 подхода по 15 повторений (перерыв между подходами 30сек)Прыжки через скакалку – 60 р |
|  |  |  |  |

