

№/ЗП	Дата	Тема заняття	Практична робота	Засоби
Молодша група.				
1	23.09	Поєднання ударних технік. СФП. ПТБ при КОВІД-19	Бій з тінню. 5-10 хв. Вправи на гнучкість. Стійки.	Канат.
2	28.09.	Ударні техніки рук, ніг, омени. СФП. ПТБ при КОВІД-19	Затули, нирки, зміщення, омини. 10 хв. Стійки кроки.	Канат . Фб.
3	30.09.	СФП . Морально-вольова підготовка. ПТБ при КОВІД-19	Бій з тінню. 5-10 хв. Вправи на гнучкість та витривалість.	Канат. Фб.
4	05.10.	СФП. Психологічна підготовка. ПТБ при КОВІД-19.	Захист, атака, захист, 10-хв. Стійки кроки.	Канат. Фб.

Дивитись відео на сайті redtprim@gmail.com за січень 2021 року в розділі дистанційне навчання.

№/ЗП	Дата	Тема заняття	Практична робота	Засоби
Старша група.				
1	24.09.	СФП. Вправи на швидкість та витривалість. ПТБ при КОВІД-19.	Активний, захист атака. 20- хв.	Фб.Канат.
2	27.09.	Вправи на витривалість, швидкість .ПТБ при КОВІД-19.	Бій з тінню. 20-хв. Гантелі 9-хв.	Канат.Фб.
3	29.09.	Психологічна підготовка. ПТБ при КОВІД-19.	Омени.	Канат.Фб.
4	01.10.	СФП. Морально-вольова підготовка. ПТБ при КОВІД-19.	Омени.	Канат.
5	04.10.	Психологічна та тактична підготовка. СФП. ПТБ при КОВІД-19.	Робота як в захисті так і в атаці.	Канат.
6	06.10.	Техніки захисту. СФП. ПТБ-при КОВІД-19	Активний захист. Бій з тінню.	Канат.
7	08.10.	Профілактика Ковід-19	Вакцинація .	Відеоновини

Керівник гуртка «Захисник Вітчизни»

КУ «ПЦДЮТ» м. Приморськ

В.Ю.Копич