

**Розклад та теми занять гуртка, «Захисник Вітчизни -
Спас Азов» КУ «ПЦДЮТ», з 23.09 по 15.10 2021 року.**

№з/п	Дати та теми занять в молодшій групі	Дати та теми занять в старшій групі
1	23.09. Техніки захисту. ПТБ при ковід-19	24.09. Техніки захисту , техніки омани. ПТБ при ковід-19
2	28.09. Техніки омани. ПТБ при ковід-19	27.09. Ударні техніки , техніки омани. ПТБ при ковід-19
3	30.09. Ударні техніки. ПТБ при ковід-19	29.09. Техніки захисту , ударні техніки. ПТБ при ковід-19
4	05.10. Ударні техніки , омани. Стійки . ПТБ при ковід-19	01.10. Тактична підготовка. ПТБ при ковід-19
5	07.10. Поєднання ударних технік. Стійки. Кроки. ПТБ при ковід-19	04.10. Поєднання ударних технік та технік омани, захист , атака, омани, захист . ПТБ при ковід-19
6	12.10. Ударні техніки. Поєднання ударів рук, ніг, омани. Стійки. ПТБ при ковід-19	06.10. Техніки омани , техніки захисту, контратакуючі дії . ПТБ при ковід-19
7	14.10. Морально-вольова та тактична підготовки. Вправи на витривалість. ПТБ при ковід-19	08.10. Відпрацювання вправ на швидкість та витривалість. ПТБ при ковід-19
		11.10-15.10. Морально-вольова та психологічна підготовка. ПТБ при ковід-19

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