

Маршрутный лист знаний
по казачьему многоборью в рамках неурочной занятости
с 13.04.2020 г. по 17.04.2020 г.

Инструктор по физической культуре: Резник С. В.

7-11 взвода

Тема занятий	Дата проведения	Краткое содержание занятия	Интернет ссылки	Обратная связь
Правила техники безопасности при метании ножа.	13.04	Подготовка ножей к использованию, расположение у снаряда. Разъяснения от Наиля Ахмаду	https://youtu.be/i9vnMEojlvs	Фото или видеотчет в WhatsApp 8-988-345-28-91
Силовые упражнения	14.04	Комплекс силовых упражнений на все мышцы, в домашних условиях от Дмитрия Мамонтова	https://youtu.be/00Y9PMpgHnU	Фото или видеотчет в WhatsApp 8-988-345-28-91
Упражнения для пресса	15.04	Тренировка из 7 жиросжигающих упражнений от Криса Хелия	https://youtu.be/NgfkU8Rhho	Фото или видеотчет в WhatsApp 8-988-345-28-91
Упражнения на растяжку	16.04	Утренняя растяжка, на развитие мобильности и гибкости от Арсения	https://youtu.be/tKzmxwtv39Q	Фото или видеотчет в WhatsApp 8-988-345-28-91
Упражнения на ноги	17.04	Тренировка ног со своим весом от Арсения	https://youtu.be/EMCbwy7D2hg	Фото или видеотчет в WhatsApp 8-988-345-28-91