



Молодёжный телемост «Физическая культура и спорт в дистанционном формате»

15 июля 2020 года в 14:00 Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова при поддержке Российского Союза ректоров проводит молодёжный телемост «Физическая культура и спорт в дистанционном формате» для обмена опытом организации дистанционной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Основные темы:

- поддержание спортивного мастерства в период самоизоляции;
- дистанционная спортивно-массовая работа, студенческие инициативы (студенческие спортивные клубы).

По завершении телемоста пройдёт **открытая дистанционная тренировка** по общей физической подготовке с элементами самбо, которая рассчитана на студентов, имеющих основную или подготовительную медицинскую группу. Мастер-класс ориентирован на условия ограниченного пространства и отсутствие специального оборудования и снаряжения. Продолжительность открытой тренировки: 1 час.

В программу тренировки включены:

- эффективные упражнения для быстрой разминки;
- базовые элементы самостраховки при падении;
- основная стойка и особенности передвижения;
- базовые элементы ударной техники, а также защита от них;
- специальные упражнения на силу, скорость, выносливость и гибкость.

По всем возникающим вопросам можно обращаться к председателю Студенческого спортивного клуба МГУ **Напрасникову Даниилу** по e-mail daniilnaprasnikov@mail.ru.

Для участия в телемосте необходимо до **23:59 14 июля 2020 года** подать заявку в электронной системе регистрации: www.sportmsu.ru/15most. Всем зарегистрированным участникам за 4 часа до начала мероприятия будет выслана ссылка для подключения в сервисе видеоконференций ZOOM.



Научно-образовательные консорциумы «Вернадский» Молодежный телемост «Физическая культура и спорт в дистанционном формате»



15 июля 2020г. | 14:00 (мск)

Для участия в мероприятии – подать заявку: www.sportmsu.ru/15most

Поддержание спортивного мастерства в период самоизоляции

«На шпагат за карантин»



Ефимкина
Арина
МГУ, чир-спорт

«Борьба вне ковра»



Бзихов
Алим
КБГУ, борьба

«Футбол на самоизоляции»



Дубовская
Мария
МГУ, футбол

Студенческие спортивные инициативы

Спортивный фестиваль
«ЮЛБАРС онлайн»



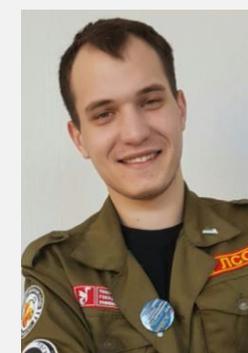
Лихачев
Никита
ССК КФУ

Спортивные онлайн турниры



Напрасников
Даниил
ССК МГУ

Спартакиада
«Студенческая весна online»



Мальшев
Александр
ССК ТОГУ