

План занятий для дистанционной формы обучения

дзюдоистов (13-15 лет) групп 1, 1а по программе "Борец"
педагог дополнительного образования СП ДЮСШ № 2
Мокшина Наталья Владимировна

на период с 14 февраля по 20 февраля 2022г.

Расписание: вторник 17.00 – 18.10, четверг 17.00 – 18.10, суббота 13.00-14.10

Дата	Педагог	Группа	Время	Упражнения	Ссылка
15.02.22	Мокшина Н.В.	1, 1а	13.00-14.10	<ul style="list-style-type: none"> *Разминка 15 мин. ОРУ *Повторение основных стоек в дзюдо 15 мин. * СФП 25 мин. * Передний мост 70 раз * Задний мост 70 раз * Прес 80 раз * Прогибы 70 раз * Приседания 70 раз * Имитация бросков ногами 5 мин. * Передний мост 2 мин. * Задний мост 3 мин. * Упражнения на расслабление 5 мин. *Растяжка 5 мин. 	https://yandex.ru/video/preview/3776116099454827957
17.02.22	Мокшина Н.В.	1, 1а	13.00-14.10	<ul style="list-style-type: none"> * Разминка 20 мин. * ОФП 35 мин. * Отжимания 3*30 раз * "сокращения" 2 мин. * "салазки" 3*40 раз *Пресс 100 раз * Приседания 100 раз *Упражнения на расслабление 5 мин. * "лягушка" 4*20 раз 3 мин. * Растяжка 7 мин. 	
19.02.22	Мокшина Н.В.	1, 1а	13.00-14.10	<ul style="list-style-type: none"> * Разминка 15 мин. *Повторение захватов по 15 раз на каждую сторону 20 мин. *Имитация бросков (все подряд) 20 мин. * Растяжка 10 мин. * Передний мост 90 раз 2 мин. * Задний мост 90 раз 3 мин. * Упражнения на расслабление 5 мин. 	