

План занятий для дистанционной формы обучения

дзюдоистов (10-12 лет) групп 1, 1а, 1б,1в по программе "Эдельвейс"

на период с 14 февраля по 19 февраля 2022г.

Расписание: вторник 15.00 – 16.10 , четверг 15.00 – 16.10, суббота 11.30-12.40

Дата	Педагог	Группа	Время	Упражнения	Ссылка
15.02.22	Мокшина Н.В.	1,1а,1б,1в	11.30-12.40	<ul style="list-style-type: none"> *Разминка 15 мин. ОРУ *Повторение основных стоек в дзюдо 10 мин. * СФП 25 мин. * Передний мост 70 раз * Задний мост 60 раз * Пресс 60 раз * Прогибы 50 раз * Приседания 50 раз * Имитация бросков ногами 5 мин. * Передний мост 3 мин. * Задний мост 2 мин. * Упражнения на расслабление 5 мин. *Растяжка 5 мин. 	
17.02.22	Мокшина Н.В.	1,1а,1б,1в	11.30-12.40	<ul style="list-style-type: none"> * Разминка 20 мин. * ОФП 35 мин. * Отжимания 3*30 раз * "сокращения" 2 мин. * "салазки" 3*20 раз * Пресс 70 раз * Приседания 70 раз * Упражнения на расслабление 5 мин. * "лягушка" 3*20 раз 3 мин. * Растяжка 7 мин. 	
19.02.22	Мокшина Н.В.	1,1а,1б,1в	11.30-12.40	<ul style="list-style-type: none"> * Разминка 15 мин. *Повторение захватов по 20 раз на каждую сторону 20 мин. *Имитация бросков (все подряд) 15 мин. * Растяжка 10 мин. * Передний мост 3 мин. * Задний мост 2 мин. * Упражнения на расслабление 5 мин. 	