

План занятий для дистанционной формы обучения

дзюдоистов (7-9 лет) групп 1, 1а, 1б, по программе "Геракл"

на период с 7 февраля по 13 февраля 2022г.

Расписание: вторник 13.00 -14.10; четверг 13.00 – 14.10; суббота 10.00-11.10

Дата	Педагог	Группа	Время	Упражнения	Ссылка
8.02.22	Мокшина Н.В.	1,1а,1б	13.00-14.10	<ul style="list-style-type: none"> *Разминка 20 мин. ОРУ *Повторение основных стоек в дзюдо 10 мин. * СФП 25 мин. * Передний мост 50 раз * Задний мост 50 раз * Прес 70 раз * Прогибы 50 раз * Приседания 50 раз * Имитация бросков ногами 5 мин. * Упражнения на расслабление 5 мин. *Растяжка 5 мин. 	
10.02.22	Мокшина Н.В.	1,1а,1б	13.00-14.10	<ul style="list-style-type: none"> * Разминка 20 мин. * ОФП 35 мин. * Отжимания 3*15 раз * "сокращения" 2 мин. * "салазки" 3*30 раз *Прес 100 раз * Приседания 70 раз *Упражнения на расслабление 10 мин. * Растяжка 5 мин. 	
12.02.22	Мокшина Н.В.	1,1а,1б	10.00-11.10	<ul style="list-style-type: none"> * Разминка 20 мин. *Повторение захватов по 10 раз на каждую сторону 20 мин. *Имитация бросков (все подряд) 15 мин. * Растяжка 10 мин. * Упражнения на расслабление 5 мин. 	