

Расписание занятий для дистанционной формы обучения
дзюдоистов (10-12 лет) групп 1, 1а, 1б,1в по программе "Эдельвейс"
на период с 21 по 25 февраля 2022г.

Расписание: вторник 15.30 – 16.40; четверг 15.30 – 16.40

Дата	Педагог	Группа	Упражнения	Ссылка
22 февраля	Мокшина Н.В.	1,1а,1б,1в	<ul style="list-style-type: none"> *Разминка 15 мин. ОРУ *Повторение основных стоек в дзюдо 10 мин. * СФП 25 мин. * Передний мост 50 раз * Задний мост 50 раз * Пресс 70 раз * Прогибы 50 раз * Приседания 50 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/?text=Дзюдо.+Бросок+через+бедро&path=wizard&parent-reqid=1635139062465445-16943432411460498401-vla1-1283-vla-17-balancer-8080-BAL-2598&wiz_type=vital
24 февраля	Мокшина Н.В.	1,1а,1б,1в	<ul style="list-style-type: none"> * Разминка 20 мин. * ОФП 35 мин. * Отжимания 3*15 раз * "сокращения" 2 мин. * "салазки" 3*30 раз * Пресс 100 раз * Приседания 70 раз * Упражнения на расслабление 5 мин. * "лягушка" 3*30 раз 3 мин. * Растяжка 7 мин. 	https://yandex.ru/video/preview/?text=Дзюдо.+Бросок+через+бедро&path=wizard&parent-reqid=1635139062465445-16943432411460498401-vla1-1283-vla-17-balancer-8080-BAL-2598&wiz_type=vital&filmId=14660157161655291601&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2FvktutDh_xgCE