

План занятий для дистанционной формы обучения  
 дзюдоистов ( 13-15 лет) групп 1, 1а по программе "Борец"  
 на период с 21 по 26 февраля 2022г.

Расписание: вторник 16.50-18.00 четверг 16.50-18.00

| Дата          | Педагог         | Группа | Упражнения   | Ссылка  |
|---------------|-----------------|--------|--|---|
| 22<br>Февраля | Мокшина<br>Н.В. | 1, 1а  | *Разминка 15 мин. ОРУ<br>*Повторение основных стоек в дзюдо 10 мин.<br>* СФП 25 мин.<br>* Передний мост 60 раз<br>* Задний мост 60 раз<br>* Прес 100 раз<br>* Прогибы 70 раз<br>* Приседания 70 раз<br>* Имитация бросков ногами 5 мин.<br>* Передний мост 2 мин.<br>* Задний мост 3 мин.<br>* Упражнения на расслабление 5 мин.<br>*Растяжка 5 мин. | <a href="https://yandex.ru/video/preview/?text=Дзюдо.+Бросок+через+бедро&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1635139062465445-16943432411460498401-vla1-1283-vla-l7-balancer-8080-BAL-2598&amp;wiz_type=vital">https://yandex.ru/video/preview/?text=Дзюдо.+Бросок+через+бедро&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1635139062465445-16943432411460498401-vla1-1283-vla-l7-balancer-8080-BAL-2598&amp;wiz_type=vital</a>   |
| 24<br>Февраля | Мокшина<br>Н.В. | 1, 1а  | * Разминка 20 мин.<br>* ОФП 35 мин.<br>* Отжимания 3*25 раз<br>* "сокращения" 2 мин.<br>* "салазки" 3*40 раз<br>*Пресс 100 раз<br>* Приседания 100 раз<br>*Упражнения на расслабление 5 мин.<br>* "лягушка" 4*30 раз 3 мин.<br>* Растяжка 7 мин.   | <a href="https://yandex.ru/video/preview/?text=Дзюдо.+Бросок+через+бедро&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1635139062465445-16943432411460498401-vla1-1283-vla-l7-balancer-8080-BAL-2598&amp;wiz_type=vital&amp;filmId=14660157161655291601&amp;url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2FvktutDh_xgCE">https://yandex.ru/video/preview/?text=Дзюдо.+Бросок+через+бедро&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1635139062465445-16943432411460498401-vla1-1283-vla-l7-balancer-8080-BAL-2598&amp;wiz_type=vital&amp;filmId=14660157161655291601&amp;url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2FvktutDh_xgCE</a> |