

План занятий для дистанционной формы обучения

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

на период с 21 по 26 февраля 2022г.

Расписание: вторник 18.00 – 19.10; четверг 18.00 – 19.10

Дата	Педагог	Группа	Время	Упражнения	Ссылка
22 февраля	Мокшина Н.В.	1,1а,1б		<ul style="list-style-type: none"> <li>*Разминка 20 мин. ОРУ</li> <li>*Повторение основных стоек в дзюдо 10 мин.</li> <li>* СФП 25 мин.</li> <li>* Передний мост 50 раз</li> <li>* Задний мост 50 раз</li> <li>* Прес 70 раз</li> <li>* Прогибы 50 раз</li> <li>* Приседания 50 раз</li> <li>* Имитация бросков ногами 5 мин.</li> <li>* Упражнения на расслабление 5 мин.</li> <li>*Растяжка 5 мин.</li> </ul>	<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 февраля	Мокшина Н.В.	1,1а,1б		<ul style="list-style-type: none"> <li>* Разминка 20 мин.</li> <li>* ОФП 35 мин.</li> <li>* Отжимания 3*15 раз</li> <li>* "сокращения" 2 мин.</li> <li>* "салазки" 3*30 раз</li> <li>*Прес 100 раз</li> <li>* Приседания 70 раз</li> <li>*Упражнения на расслабление 10 мин.</li> <li>* Растяжка 5 мин.</li> </ul>	<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>