Расписание занятий для дистанционной формы обучения

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

педагог дополнительного образования СП ДЮСШ № 2

Мокшина Наталья Владимировна

на период со 2 февраля по 5 февраля 2022г.

Расписание: среда; суббота

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Педагог | Группа | Время | Упражнения | Ссылка |
| 02.02.22  (среда) | Мокшина Н.В. | 1,1а,1б | 15.00 – 16.10 | \*Разминка 20 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.  \* 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-l7-balancer-8080-BAL-2598&wiz_type=vital> |
| 05.02.22  (суббота) | Мокшина Н.В. | 1,1а,1б | 12.00 – 13.10 | \* 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 10 мин.  \* Растяжка 5 мин. | <https://yandex.ru/video/preview/?text=Дзюдо.+Бросок+через+бедро&path=wizard&parent-reqid=1635139062465445-16943432411460498401-vla1-1283-vla-l7-balancer-8080-BAL-2598&wiz_type=vital&filmId=14660157161655291601&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2FvktutDh_xgCE> |