Программа дистанционного обучения по Дзюдо (дети 10 – 15 лет) III – IV группы

Тренер – преподаватель Жарков Д.А.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | дата | День недели | Название темы |
| 1 | 05.10 | Понедельник | Разминка  Акробатика  Повторение стойки (правостороняя, левосторонняя)  Передвижение обычными шагами  Передвижение переставными шагами  Имитация броска спины |
| 2 | 07.10 | Среда | Разминка  Акробатика  Имитация броска с колен  Три подхода к турнику, между подходами 30 сек отдых  Работа на пресс |
| 3 | 09.10 | Пятница | Разминка  Акробатика  Кросс |
| 4 | 12.10 | Понедельник | Разминка  Бег на короткие дистанции  Три подхода к турнику, между подходами 30 сек отдых  Работа на ноги ( приседания) три раза по 15 раз |
| 5 | 14.10 | Среда | Разминка  Акробатика  Повторение стойки (правостороняя, левосторонняя)  Передвижение обычными шагами  Передвижение переставными шагами  Имитация броска спины |
| 6 | 16.10 | Пятница | Разминка  Акробатика  Имитация броска с колен  Три подхода к турнику, между подходами 30 сек отдых  Работа на пресс |
| 7 | 19.10 | Понедельник | Разминка  Акробатика  Кросс |
| 8 | 21.10 | Среда | Разминка  Бег на короткие дистанции  Три подхода к турнику, между подходами 30 сек отдых  Работа на ноги ( приседания) три раза по 15 раз |
| 9 | 23.10 | Пятница | Разминка  Акробатика  Повторение стойки (правостороняя, левосторонняя)  Передвижение обычными шагами  Передвижение переставными шагами  Имитация броска спины |
| 10 | 26.10 | Понедельник | Разминка  Акробатика  Имитация броска с колен  Три подхода к турнику, между подходами 30 сек отдых  Работа на пресс |
| 11 | 28.10 | Среда | Разминка  Акробатика  Кросс |
| 12 | 30.10 | Пятница | Разминка  Бег на короткие дистанции  Три подхода к турнику, между подходами 30 сек отдых  Работа на ноги ( приседания) три раза по 15 раз |