Секция спортивной борьбы «Дзюдо».

Календарно - тематический план дистанционного обучения с 02.02.22 г по 16.02.22 г.

 Тренер – преподаватель : Бочихин В.Б.

02.02.22.Среда

Изучение этикета: упражнение « Дзарэй », приветствие соперника на коленях для борьбы в партере. Упражнения с поясом ( Тай-сабаки (повороты на 90, 180 градусов ). НП св.1

время занятия 1.30мин

 (Стоя, сидя). Упр. на развитие суставов (вращающие движения рук, ног, туловища. Упр. на гибкость растяжение мышц (пах) шпагат, поза «кровы» и «лотос». НП до1год

время занятия 1ч.30мин.

Фотоотчет 2-3 снимка на WatsApp : +79923480244

03.02.22.Четверг

Тренированность взрывных качеств при помощи упражнений для ног (отскок- подскок ,прыжки в длину пояса, ступни ног вместе .Приседание , прыжок из низкого седа. Упр.»пистолетик» при помощи стула).Прыжки чрез скакалку. НПсв.1.

Упр. На равновесие (Ласточка), стойка на голове. Сентаи -передвижение ногами вперёд влево,права,назад.

Фотоотчет 2-3 снимка на WatsApp : +79923480244

04.02.22Пятница

Повторение ритуала «Дзарэй». Упр.»мост»стойка ,забегание,»маятник».НПсв.1года

Время занятия 1ч.30мин

Упр.на гибкость(вращение,наклоны, повороты ,сгибание разгибание туловища).Сентаи во все стороны ,тайсабаки( повороты на 90.180,270 градусов без пояса.)10х10 раз НПдо1

Время занятия 1ч.30мин

Фотоотчет 2-3 снимка на WatsApp : +79923480244

05.02.22 Суббота

Прогулка пешая 1час или лыжная 40мин +развивающие упражнения 30 мин) НПсв.1 и НП до 1года

Фотоотчет 2-3 снимка на WatsApp : +79923480244

07.02.22 Понедельник

Изучения ритуала «Рицурэй – приветствие соперника (на соревнованиях) стоя.

(стоя, сидя). Упр. н Упр. на развитие суставов (вращающие движения рук, ног, туловища. Упр. на гибкость а растяжение мышц (пах) шпагат, поза «кровы» и «лотос».изготовить кистевой тренажёр (при помощи черенка-30 см, верёвка 1 м бутылка пластиковая объём от 0,5л. Наполнить водой НПсв 1года.

Время занятия 1ч.30мин

Развивающие упражнения на гибкость ,растяжение мышц, равновесие.Повороты туловища с поясом на 90,180 градусов по 10раз х 10 повторений НП до1года

Время занятия 1ч.30мин

Фотоотчет 2-3 снимка на WatsApp : +79923480244

08.02.22 Вторник

ОФП (отжимания, пресс, подтягивание, приседания).Утикоми тайсабаки с резиной15 сек х 15 раз .Аутогенная тренировка на расслабление. НПсв.1 года

Время занятия 1ч.30мин

Упр. с поясом упр.на равновесие (ласточка стойка на руках у стены)Повороты ногами на 90 ,180,270,360 градусов. Упр. на гибкость. НП до 1 года

Время занятия 1ч.30мин

Фотоотчет 2-3 снимка на WatsApp : +79923480244

09.02.22 Среда

 Разминка общая, упражнение с тренажёром для укрепления суставов кисти рук. Прыжки со скакалкой по 3 мин х 5 раз НПсв.1года.

 Время занятия: 1ч 30 мин

 Упр. На равновесие (Ласточка), стойка на голове. Сентаи -передвижение ногами( вперёд влево,права,назад с разворотом туловища на 180 градусов.10 х10 раз НП до 1 года

Время занятия: 1ч 30 мин

Фотоотчет 2-3 снимка на WatsApp : +79923480244

10.02.22 Четверг

Общая разминка . (Стоя, сидя). Упр. на развитие суставов (вращающие движения рук, ног, туловища. Упр. на гибкость растяжение мышц (пах) шпагат, поза «кровы» и «лотос». НП до1год Время занятия: 1ч 30 мин

СК – упражнения с резиной 10 х 10 раз в обе стороны Л/П (отскоки – подскоки во все напрвления Аутотренинг с применением музыкального сопровождения. НП св.1 года

Время занятия: 1ч 30 мин

Фотоотчет 2-3 снимка на WatsApp : +79923480244

11.02.22 Пятница

Упр. На равновесие (Ласточка), стойка на голове. Сентаи -передвижение ногами вперёд влево,права,назад.Разминка общая, упражнение с тренажёром для укрепления суставов кисти рук. Прыжки со скакалкой по 3 мин х 5 раз НПсв.1года.

Время занятия 1ч.30мин

Упр. с поясом упр.на равновесие (ласточка стойка на руках у стены)Повороты ногами на 90 ,180,270,360 градусов. Упр. на гибкость. НП до 1 года

Время занятия 1ч.30мин

Фотоотчет 2-3 снимка на WatsApp : +79923480244

12.02.22 Суббота

Прогулка пешая 1час или лыжная 40мин +развивающие упражнения 30 мин) НПсв.1 и НП до 1года

Фотоотчет 2-3 снимка на WatsApp : +79923480244

14.02.22 Понедельник

 ОФП (отжимания, пресс, подтягивание, приседания).Утикоми тайсабаки с резиной15 сек х 15 раз .Аутогенная тренировка на расслабление. НПсв.1 года

Время занятия 1ч.30мин

Развивающие упражнения на гибкость ,растяжение мышц, равновесие.Повороты туловища с поясом на 90,180 градусов по 10раз х 10 повторений НП до1года

Время занятия 1ч.30мин

Фотоотчет 2-3 снимка на WatsApp : +79923480244

15.02.22 Вторник

Общая разминка . (Стоя, сидя). Упр. на развитие суставов (вращающие движения рук, ног, туловища. Упр. на гибкость растяжение мышц (пах) шпагат, поза «кровы» и «лотос». НП до1год Время занятия: 1ч 30 мин

СК – упражнения с резиной 10 х 10 раз в обе стороны Л/П (отскоки – подскоки во все напрвления Аутотренинг с применением музыкального сопровождения. НП св.1 года

Время занятия: 1ч 30 мин

Фотоотчет 2-3 снимка на WatsApp : +79923480244

16.02.22 Среда

 Разминка общая, упражнение с тренажёром для укрепления суставов кисти рук. Прыжки со скакалкой по 3 мин х 5 раз НПсв.1года.

 Время занятия: 1ч 30 мин

 Упр. на равновесие (Ласточка), стойка на голове. Сентаи -передвижение ногами вовсе направления)

 Время занятия: 1ч 30 мин

Фотоотчет 2-3 снимка на WatsApp : +79923480244