

Учебно-тематический план
На период дистанционного обучения.
Отделение: Дзюдо
Тренер-преподаватель:Нинашкин Е.А.

Дата	Содержание	Время,дозировка
16.11.2020	<p>Подготовительная часть: Ходьба и бег на месте,выпады и перекаты на месте. Коплекс ОРУ.Акробатика: кувырки,ползком . Тренировка на ноги : Объяснение(рассказ,показ) Работа с бутылочками на ноги:приседание ,выподы,шаг на высоту. Заключительная часть:Упражнения на расслабления;растяжка,наклоны,шпагаты,вращения Рекомендации:принять душ(закаливание)пить чистую воду ,мыть чаще руки и лицо,пить витамины.</p>	<p>90мин. 10мин. 15мин. 40мин. 20мин. 5мин.</p>
17.11.2020	<p>Теоритическое занятие:Тема: ДЗЮДО ПУТЬ К УСПЕХУ.</p>	<p>90мин.</p>
18.11.2020	<p>Подготовительная часть: Ходьба и бег на месте,выпады и перекаты в стороны. Коплекс ОРУ.Акробатика: Кувырки вперед,назад,назад в стойку,ползком на спине ,по пластунски бег и ходьба на коленях,прыжки с колен на ноги. Основная тренировка: Объяснение(рассказ,показ) имитиация броска боковые подсечки,учикоми в стойке . Заключительная часть:Упражнения на расслабления;растяжка,наклоны,шпагаты,вращения Рекомендации:принять душ(закаливание)пить чистую воду ,мыть чаще руки и лицо,пить витамины.</p>	<p>90мин. 10мин. 15мин. 40мин. 20мин. 5мин.</p>
19.11.2020	<p>Теоритическое занятие:Тема:ДЗЮДО БОЛЬШЕ ЧЕМ СПОРТ. Решение тестов.</p>	<p>80мин. 10мин.</p>
20.11.2020	<p>Подготовительная часть: Ходьба и бег на месте выпады и перекаты в сторону. Коплекс ОРУ.Акробатика: . Основная тренировка: Объяснение(рассказ,показ) и ОФП с мячами:ТЕНЕСНЫЕ МЯЧИ И НАБЕВНЫЕ. Заключительная часть:Упражнения на расслабления;растяжка,наклоны,шпагаты,вращения Рекомендации:принять душ(закаливание)пить чистую воду ,мыть чаще руки и лицо,пить витамины.</p>	<p>90мин. 10мин. 15мин. 40мин. 20мин. 5мин</p>