

учебно-тематический план
На период дистанционного обучения.

Отделение: Дзюдо

Тренер-преподаватель:Нинашкин Е.А.

Дата	Содержание	Время,дозировка
26.10.2020	<p>Подготовительная часть: Беговые упрощения:с подскоками,преставным шагом ,скрещиванием ног,с ускорением,захлестыванием голени,с высоким подниманием бедра. Коплекс ОРУ.Акробатика: Кувьрки вперед,назад,через плечо,со страховкой,колесо. Основная тренировка: Объяснение(рассказ,показ) имитиация броска задняя подножка,учикоми в стойке . Заключительная часть:Упрощения 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>
27.10.2020	<p>Теоритическое занятие:Тема: история дзюдо. Решение тестов.</p>	<p>80мин. 10мин.</p>
28.10.2020	<p>Подготовительная часть: Беговые упрощения:с подскоками,преставным шагом ,скрещиванием ног,с ускорением,захлестыванием голени,с высоким подниманием бедра. Коплекс ОРУ.Акробатика: Кувьрки вперед,назад,через плечо,со страховкой,колесо. Основная тренировка: Объяснение(рассказ,показ) имитиация броска передняя подножка,учикоми в стойке . Заключительная часть:Упрощения 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>
29.10.2020	<p>Теоритическое занятие:Тема: виды тактики в дзюдо. Решение тестов.</p>	<p>80мин. 10мин.</p>
30.10.2020	<p>Подготовительная часть: Беговые упрощения:с подскоками,преставным шагом ,скрещиванием ног,с ускорением,захлестыванием голени,с высоким подниманием бедра. Коплекс ОРУ.Акробатика: Кувьрки вперед,назад,через плечо,со страховкой,колесо. Основная тренировка: Объяснение(рассказ,показ) имитиация броска через бедро,учикоми в стойке . Заключительная часть:Упрощения на расслабления;растяжка,наклоны,шпагаты,вращения Рекомендации:принять душ(закаливание)пить чистую воду ,мыть чаще руки и лицо.</p>	<p>90мин. 10мин. 15мин. 40мин. 20мин. 5мин</p>