

ОТДЕЛЕНИЕ БОРЬБА ДЗЮДО

План заданий с 13.04.2020 по 30.04.2020 для

Спортивно-оздоровительная группа

Педагог дополнительного образования Голубцов И.А. (старшая группа)

№	Упражнения	Понедельник-четверг		Время
		Кол-во	Подходы	
1	Самостоятельная разминка			10 мин
2	Упор лежа поднос ног к груди	14	5	10
3	Приседания	15	4	10
4	Отжимания	13	4	10
5	Поднимание туловища	18	4	10
6	Челночный бег	5x5м.	2	5 мин
7	Комплекс упражнений (приседание+пресс+выпрыгивание+отжимание)		3	5 мин
8	Прыжки на скакалке		3	5 мин
9	Подвороты с резиновым экспандером		3	5 мин
10	Изучение правил соревнования и терминологии дзюдо			10 мин

По возобновлению занятий в отделениях, воспитанники должны сдать контрольные тесты по виду спорта, результаты которых будут занесены в протокол.

ОТДЕЛЕНИЕ БОРЬБА ДЗЮДО

План заданий с 13.04.2020 по 30.04.2020 для

Спортивно-оздоровительная группа

Педагог дополнительного образования Голубцов И.А. (младшая группа)

№	Упражнения	Суббота-воскресенье		Время
		Кол-во	Подходы	
1	Самостоятельная разминка			10 мин
2	Упор лежа поднос ног к груди	10	3	10
3	Приседания	10	3	10
4	Отжимания	10	3	10
5	Поднимание туловища	15	3	10
6	Челночный бег	5x5м.	1	5 мин
7	Комплекс упражнений (приседание+пресс+выпрыгивание+отжимание)		2	5 мин
8	Прыжки на скакалке		2	5 мин
9	Подвороты с резиновым экспандером		1	5 мин
10	Изучение правил соревнования и терминологии дзюдо			10 мин

По возобновлению занятий в отделениях, воспитанники должны сдать контрольные тесты по виду спорта, результаты которых будут занесены в протокол.