

## Дистанционное обучение по дзюдо

Тренер-преподаватель Колесов Е.В

№ группы	Дата, время	Задание с инструкцией	Обратная связь с тренером
СОГ- 3 го	23.03. 30.03. 06.04.  14.45-16.15	ОФП:Разминка 20 мин.(бег,акробатика),СФП: 20мин.(самостраховка, подходы на приёмы с воображаемым противником) Упр.на силу (отжимание от пола,подтягивание на турнике) Заминка : 10мин. (лёгкий бег ).	Личное сообщение ВК, вайбер, ватсап.
СОГ- 1го	23.03. 30.03. 06.04.  16.15-17.45	ОФП: Разминка 20 мин.(бег,акробатика),СФП: 20мин.(самостраховка, подходы на приёмы с воображаемым противником) Упр.на силу (отжимание от пола,подтягивание на турнике) Заминка : 10мин. (лёгкий бег ).	Личное сообщение ВК, вайбер, ватсап
ГНП-3го	23.03. 30.03. 06.04.  17.45-19.15	ОФП: Разминка 20 мин.(бег,акробатика),СФП: 20мин.(самостраховка, подходы на приёмы с воображаемым противником) Упр.на силу (отжимание от пола,подтягивание на турнике) Заминка : 10мин. (лёгкий бег ).	Личное сообщение ВК, вайбер, ватсап
УТГ- св.2 лет	23.03. 30.03. 06.04  19.15-20.00	ОФП: Разминка 20 мин.(бег,акробатика),СФП: 20мин.(самостраховка, подходы на приёмы с воображаемым противником) Упр.на силу (отжимание от пола,подтягивание на турнике) Заминка : 10мин. (лёгкий бег ).	Личное сообщение ВК, вайбер, ватсап
СОГ- 3 го	24.03. 31.03. 07.04.  14.00-15.30	ОФП:Разминка 20 мин.(бег,акробатика),СФП: 20мин.(самостраховка, подходы на приёмы с воображаемым противником) Упр.на силу (отжимание от пола,подтягивание на турнике) Заминка : 10мин. (лёгкий бег ).	Личное сообщение ВК, вайбер, ватсап.
ГНП- св.2 лет	24.03. 31.03. 07.04.  15.30-17.45	ОФП:Разминка 20 мин.(бег,акробатика),СФП: 20мин.(самостраховка, подходы на приёмы с воображаемым противником) Упр.на силу (отжимание от пола,подтягивание на турнике) Заминка : 10мин. (лёгкий бег ).	Личное сообщение ВК, вайбер, ватсап.
УТГ- св.2 лет	24.03. 31.03. 07.04.  19.15-20.00	ОФП: Разминка 20 мин.(бег,акробатика),СФП: 20мин.(самостраховка, подходы на приёмы с воображаемым противником) Упр.на силу (отжимание от пола,подтягивание на турнике) Заминка : 10мин. (лёгкий бег ).	Личное сообщение ВК, вайбер, ватсап
СОГ- 1го	25.03. 01.04. 08.04.  15.30-17.00	ОФП: Разминка 20 мин.(бег,акробатика),СФП: 20мин.(самостраховка, подходы на приёмы с воображаемым противником) Упр.на силу (отжимание от пола,подтягивание на турнике) Заминка : 10мин. (лёгкий бег ).	Личное сообщение ВК, вайбер, ватсап
ГНП- св.2 лет	25.03. 01.04. 08.04.  17.00-18.30	ОФП:Разминка 20 мин.(бег,акробатика),СФП: 20мин.(самостраховка, подходы на приёмы с воображаемым противником) Упр.на силу (отжимание от пола,подтягивание на турнике) Заминка : 10мин. (лёгкий бег ).	Личное сообщение ВК, вайбер, ватсап.
ГНП-3го	25.03. 01.04. 08.04.  18.30-20.00	ОФП: Разминка 20 мин.(бег,акробатика),СФП: 20мин.(самостраховка, подходы на приёмы с воображаемым противником) Упр.на силу (отжимание от пола,подтягивание на турнике) Заминка : 10мин. (лёгкий бег ).	Личное сообщение ВК, вайбер, ватсап
СОГ- 3 го	26.03. 02.04.	ОФП:Разминка 20 мин.(бег,акробатика),СФП: 20мин.(самостраховка, подходы на приёмы с	Личное сообщение ВК,

	09.04. 15.30-16.15	воображаемым противником) Упр.на силу (отжимание от пола,подтягивание на турнике) Заминка : 10мин. (лёгкий бег ).	вайбер, ватсап.
ГНП-3го	26.03. 02.04. 09.04. 16.15-17.45	ОФП: Разминка 20 мин.(бег,акробатика),СФП: 20мин.(самостраховка, подходы на приёмы с воображаемым противником) Упр.на силу (отжимание от пола,подтягивание на турнике) Заминка : 10мин. (лёгкий бег ).	Личное сообщение ВК, вайбер, ватсап
УТГ-св.2 лет	26.03. 02.04. 09.04. 18.30-20.00	ОФП: Разминка 20 мин.(бег,акробатика),СФП: 20мин.(самостраховка, подходы на приёмы с воображаемым противником) Упр.на силу (отжимание от пола,подтягивание на турнике) Заминка : 10мин. (лёгкий бег ).	Личное сообщение ВК, вайбер, ватсап
СОГ- 3 го	27.03. 03.04. 10.04. 14.45-15.30	ОФП:Разминка 20 мин.(бег,акробатика),СФП: 20мин.(самостраховка, подходы на приёмы с воображаемым противником) Упр.на силу (отжимание от пола,подтягивание на турнике) Заминка : 10мин. (лёгкий бег ).	Личное сообщение ВК, вайбер, ватсап.
ГНП-св.2 лет	27.03. 03.04. 10.04. 15.30-17.45	ОФП:Разминка 20 мин.(бег,акробатика),СФП: 20мин.(самостраховка, подходы на приёмы с воображаемым противником) Упр.на силу (отжимание от пола,подтягивание на турнике) Заминка : 10мин. (лёгкий бег ).	Личное сообщение ВК, вайбер, ватсап.
УТГ-св.2 лет	27.03. 03.04. 10.04. 18.30-20.00	ОФП: Разминка 20 мин.(бег,акробатика),СФП: 20мин.(самостраховка, подходы на приёмы с воображаемым противником) Упр.на силу (отжимание от пола,подтягивание на турнике) Заминка : 10мин. (лёгкий бег ).	Личное сообщение ВК, вайбер, ватсап
СОГ-1го	28.03. 10.00-11.30	ОФП: Разминка 20 мин.(бег,акробатика),СФП: 20мин.(самостраховка, подходы на приёмы с воображаемым противником) Упр.на силу (отжимание от пола,подтягивание на турнике) Заминка : 10мин. (лёгкий бег ).	Личное сообщение ВК, вайбер, ватсап