**Дистанционное обучение по дзюдо**

Тренер-преподаватель Колесов Е.В

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № группы | Дата, время | Задание с инструкцией | Обратная связь с тренером |
| СОГ- 3 го | 12.05.  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 | 12.05.  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 | 12.05.  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 | 13.05.  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 | 13.05.  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 | 13.05.  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 | 14.05.  15.30-16.15 | 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. |
| ГНП-3го | 14.05.  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 | 14.05.  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 | 15.05.  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 | 15.05.  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 | 15.05.  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 | 16.05.  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 |
| СОГ- 3 го | 18.05.  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 | 18.05.  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 | 18.05.  17.45-20.00 | 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 | 19.05.  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 | 19.05.  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 | 19.05.  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 | 20.05.  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 | 20.05.  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 | 20.05.  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 | 21.05.  15.30-16.15 | 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. |
| ГНП-3го | 21.05.  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 | 21.05.  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 | 22.05.  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 | 22.05.  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 | 22.05.  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 | 23.05.  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 |
| СОГ- 3 го | 25.05.  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 | 25.05.  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 | 25.05.  17.45-20.00 | 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 | 26.05.  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 | 26.05.  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 | 26.05.  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 | 27.05.  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 | 27.05.  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 | 27.05.  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 | 28.05.  15.30-16.15 | 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. |
| ГНП-3го | 28.05.  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 | 28.05.  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 | 29.05.  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 | 29.05.  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 | 29.05.  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 | 30.05.  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 |