ПЛАН

тренировочных занятий с 07.02.2022 г. по 13.02.2022 г.

по дзюдо

(вид спорта)

Группа БУ-2

тренер-преподаватель Белохвостов М.И.

| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| --- | --- | --- | --- |
| 07.02. | Отработка подходов для выполнения броска:  1) Передняя подножка  2) Бросок через бедро  3)Бросок через плечо  4) Зацеп изнутри (одноименный, разноименный)  Повторить подсечки | 90` | Следить за постановкой ног, положением спины и работой рук |
| 09.02 | Техника работы с резиновым жгутом:  1) Выведение из равновесия  2)Передвижения | 90` | Следить за постановкой ног, положением спины и работой рук |
| 11.02 | Отработка подходов (учекоми) на бросок подсечка.  Варианты:  1) Подсечка под пятку  2) В темп шагов (боковая)  3) Передняя под отставленную и выставленную ногу | 90` | Следить за постановкой ног, положением спины и работой рук |