

Программа дистанционного обучения по ДЗЮДО с 13 по 30 апреля 2020 года

(Тренер-преподаватель Быков Вячеслав Григорьевич)

№	Дата	№ Группы	Название темы	Ссылка в интернете
1	14.04.2020г.	1	1. ОБИ (ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА)	1. https://www.youtube.com/watch?v=kuRYVo2-AgM
		2	2. АКРОБАТИКА	2. https://www.youtube.com/watch?v=NAgfpUhVM7E
		3	3. ТАЙ-САБАКИ (- ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТЕЛА) 4. ИЗУЧЕНИЕ НАГЭ-ВАЖЗА (-ТЕХНИКА БРОСКОВ) 4.1 ДЭ-АШИ-БАРАЙ (БОКОВАЯ ПОДСЕЧКА ПОД ВЫСТАВЛЕННУЮ НОГУ) 4.2. ХИДЗА-ГУРУМА (ПОДСЕЧКА В КОЛЕНО ПОД ОТСТАВЛЕННУЮ НОГУ)	3. https://www.youtube.com/watch?v=m-WroGC2PEM 4.1. https://www.youtube.com/watch?v=5v1C2leM3rc 4.2. https://www.youtube.com/watch?v=UUUXA1w1Egw
2	16.04.2020г.	1	1. РАЗМИНКА	1. https://www.youtube.com/watch?v=22emVOoFkQE
		2	2. АКРОБАТИКА	2. https://www.youtube.com/watch?v=Hf4cQxyn_5w
		3	3. ИЗУЧЕНИЕ КАТАМЭ-ВАДЗА (-ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ	

			<p>ДЕЙСТВИЙ)</p> <p>3.1. ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ (УДЕРЖАНИЕ С БОКУ)</p> <p>3.2. КАТА-ГАТАМЭ (УДЕРЖАНИЕ С ФИКСАЦИЕЙ ПЛЕЧА ГОЛОВОЙ)</p>	<p>3.1. https://www.youtube.com/watch?v=rf06OsHvGhQ</p> <p>3.2. https://www.youtube.com/watch?v=87nVoCziIxU,</p>
3	17.04.2020г.	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>	<p>1. РАЗМИНКА + АКРОБАТИКА</p> <p>2. ОФП НА НОГИ</p> <p>3. РАСТЯЖКА НА НОГИ</p>	<p>1. https://www.youtube.com/watch?v=NKZH-9qNIM4 https://www.youtube.com/watch?v=51xwwaA5BnQ</p> <p>2. https://www.youtube.com/watch?v=jGNGpup-Pu4</p> <p>3. https://www.youtube.com/watch?v=p5XWZRfXncE</p>
4	21.04.2020г.	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>	<p>1. ИСТОРИЯ ДЗЮДО</p> <p>2. РАЗМИНКА + АКРОБАТИКА</p> <p>3. ИЗУЧЕНИЕ НАГЭ-ВАЖЗА (-ТЕХНИКА БРОСКОВ)</p> <p>3.1. ХИДЗА-ГУРУМА (ПЕРДНЯЯ ПОДСЕЧКА В КОЛЕНЕ ПОД</p>	<p>1. https://www.youtube.com/watch?v=4o8k3aNPzP8</p> <p>2. https://www.youtube.com/watch?v=7tixSfrQDSA</p> <p>3.1. https://www.youtube.com/watch?v=FHdPqqNjc8U</p>

			ВЫСТАВЛЕННУЮ НОГУ) 3.2 УКИ-ГОШИ (БРОСОК СКРУЧИВАНИЕМ ВОКРУГ БЕДРА)	3.2. https://www.youtube.com/watch?v=MrND2i28QvE
5	23.04.2020г.	1	1. РАЗМИНКА + АКРОБАТИКА 2. ИЗУЧЕНИЕ КАТАМЭ- ВАДЗА (-ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ) 2.1. ЕКО-ШИХО-ГАТАМЭ (УДЕРЖАНИЕ ПОПЕРЕК) 2.2. КАМИ-ШИХИ-ГАТАМИ (УДЕРЖАНИЕ СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ)	1. https://www.youtube.com/watch?v=bCtMJBZ1nXA https://www.youtube.com/watch?v=Q9cv-Pua3Zc 2.1. https://www.youtube.com/watch?v=lJkGueSngaw 2.2. https://www.youtube.com/watch?v=8VUf3hdYVew
		2		
		3		
6	24.04.2020г.	1	1. РАЗМИНКА + АКРОБАТИКА 2. ОФП НА НОГИ 3. РАСТЯЖКА НА НОГИ 4. ОФП ДЛЯ ЗАХВАТОВ	1. https://www.youtube.com/watch?v=NKZH-9qNIM4 https://www.youtube.com/watch?v=51xwwaA5BnQ 2. https://www.youtube.com/watch?v=jGNGpup-Pu4 3. https://www.youtube.com/watch?v=p5XWZRfXncE 4. https://www.youtube.com/watch?v=mVvJpzfHdWc
		2		
		3		
7	28.04.2020г.	1	1. РАЗМИНКА	1. https://www.youtube.com/watch?v=22emVOoFkQE

		2	+АКРОБАТИКА	https://www.youtube.com/watch?v=Hf4cQxyn_5w
		3	2. ИЗУЧЕНИЕ НАГЭ-ВАЖЗА (-ТЕХНИКА БРОСКОВ) 2.1. О-СОТО-ГАРИ (ОТХВАТ) 2.2. О-ГОШИ (БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО ПОДБИВОМ)	2.1. https://www.youtube.com/watch?v=Z27CMK9pBIk 2.2. https://www.youtube.com/watch?v=b37xNpz7diM
8	30.04.2020г.	1	1. РАЗМИНКА + АКРОБАТИКА	1. https://www.youtube.com/watch?v=bCtMJBZ1nXA https://www.youtube.com/watch?v=Q9cv-Pua3Zc
		2	2. ИЗУЧЕНИЕ КАТАМЭ-ВАДЗА (-ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ)	2.1. https://www.youtube.com/watch?v=nuLS6VQ1NCs
		3	2.1. ТАТЭ-ШИХО-ГАТАМЭ (УДЕРЖАНИЕ ВЕРХОМ) 2.2. ЕКО-ГАЭРИ-ВАДЗА (ПЕРЕВОРОТ С ЗАХВАТОМ РУК)	2.2. https://www.youtube.com/watch?v=A0_QKayoWNw
9	31.04.2020г.	1	1. РАЗМИНКА + АКРОБАТИКА	1. https://www.youtube.com/watch?v=NKZH-9qNIM4 https://www.youtube.com/watch?v=51xwwaA5BnQ
		2	2. ОФП НА РУКИ	2. https://www.youtube.com/watch?v=57vyN_2f-5E
		3	3. РАСТЯЖКА НА НОГИ	3. https://www.youtube.com/watch?v=p5XWZRfXncE

