

Программа дистанционного обучения по ДЗЮДО с 12 по 25 мая 2020 года

(Тренер-преподаватель Быков Вячеслав Григорьевич)

№	Дата	№ Группы	Название темы	Ссылка в интернете
1	12.05.2020г.	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	14.05.2020г.	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	

			ДЕЙСТВИЙ) 3.1. ХОН-КЭСА- ГАТАМЭ (УДЕРЖАНИЕ С БОКУ) 3.2. КАТА- ГАТАМЭ (УДЕРЖАНИЕ С ФИКСАЦИЕЙ ПЛЕЧА ГОЛОВОЙ)	3.1. https://www.youtube.com/watch?v=rf06OsHvGhQ 3.2. https://www.youtube.com/watch?v=87nVoCziIxU ,
3	15.05.2020г.	1	1. РАЗМИНКА + АКРОБАТИКА 2. ОФП НА НОГИ 3. РАСТЯЖКА НА НОГИ	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
		2		
		3		
4	19.05.2020г.	1	1. ИСТОРИЯ ДЗЮДО 2. РАЗМИНКА + АКРОБАТИКА 3. ИЗУЧЕНИЕ НАГЭ- ВАЖЗА (-ТЕХНИКА БРОСКОВ) 3.1. ХИДЗА-ГУРУМА (ПЕРДНЯЯ ПОДСЕЧКА В КОЛЕНО ПОД	1. https://www.youtube.com/watch?v=4o8k3aNPzP8 2. https://www.youtube.com/watch?v=7tixSfrQDSA 3.1. https://www.youtube.com/watch?v=FHdPqqNjc8U
		2		
		3		

			ВЫСТАВЛЕННУЮ НОГУ) 3.2 УКИ-ГОШИ (БРОСОК СКРУЧИВАНИЕМ ВОКРУГ БЕДРА)	3.2. https://www.youtube.com/watch?v=MrND2i28QvE
5	21.05.2020г.	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	22.05.2020г.	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		
		2		
		3		

