

## Программа дистанционного обучения по ДЗЮДО

(Тренер-преподаватель Быков Вячеслав Григорьевич)

№	Дата	№ Группы	Название темы	Ссылка в интернете
1	01.09.2020г.	1	1. ОБИ (ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА)	1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kuRYVo2-AgM">https://www.youtube.com/watch?v=kuRYVo2-AgM</a>
		2	2. АКРОБАТИКА	2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NAgfpUhVM7E">https://www.youtube.com/watch?v=NAgfpUhVM7E</a>
		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. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=m-WroGC2PEM">https://www.youtube.com/watch?v=m-WroGC2PEM</a>  4.1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5v1C2leM3rc">https://www.youtube.com/watch?v=5v1C2leM3rc</a>  4.2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UUUXA1w1Egw">https://www.youtube.com/watch?v=UUUXA1w1Egw</a>
2	02.09.2020г.	1	1. РАЗМИНКА	1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=22emVOoFkQE">https://www.youtube.com/watch?v=22emVOoFkQE</a>
		2	2. АКРОБАТИКА	2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Hf4cQxyn_5w">https://www.youtube.com/watch?v=Hf4cQxyn_5w</a>
		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. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rf06OsHvGhQ">https://www.youtube.com/watch?v=rf06OsHvGhQ</a>  3.2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=87nVoCziIxU">https://www.youtube.com/watch?v=87nVoCziIxU</a> ,
3	03.09.2020г.	1	1. РАЗМИНКА + АКРОБАТИКА  2. ОФП НА НОГИ  3. РАСТЯЖКА НА НОГИ	1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NKZH-9qNIM4">https://www.youtube.com/watch?v=NKZH-9qNIM4</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=51xwwaA5BnQ">https://www.youtube.com/watch?v=51xwwaA5BnQ</a>  2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jGNGpup-Pu4">https://www.youtube.com/watch?v=jGNGpup-Pu4</a>  3. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=p5XWZRfXncE">https://www.youtube.com/watch?v=p5XWZRfXncE</a>
		2		
		3		
4	04.09.2020г.	1	1. ИСТОРИЯ ДЗЮДО 2. РАЗМИНКА + АКРОБАТИКА 3. ИЗУЧЕНИЕ НАГЭ- ВАЖЗА (-ТЕХНИКА БРОСКОВ) 3.1. ХИДЗА-ГУРУМА (ПЕРДНЯЯ ПОДСЕЧКА В КОЛЕНО ПОД	1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4o8k3aNPzP8">https://www.youtube.com/watch?v=4o8k3aNPzP8</a> 2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7tixSfrQDSA">https://www.youtube.com/watch?v=7tixSfrQDSA</a>  3.1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FHdPqqNjc8U">https://www.youtube.com/watch?v=FHdPqqNjc8U</a>
		2		
		3		

			ВЫСТАВЛЕННУЮ НОГУ) 3.2 УКИ-ГОШИ (БРОСОК СКРУЧИВАНИЕМ ВОКРУГ БЕДРА)	3.2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MrND2i28QvE">https://www.youtube.com/watch?v=MrND2i28QvE</a>
5	07.09.2020г.	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. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bCtMJBZ1nXA">https://www.youtube.com/watch?v=bCtMJBZ1nXA</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q9cv-Pua3Zc">https://www.youtube.com/watch?v=Q9cv-Pua3Zc</a>  2.1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lJkGueSngaw">https://www.youtube.com/watch?v=lJkGueSngaw</a>  2.2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8VUf3hdYVew">https://www.youtube.com/watch?v=8VUf3hdYVew</a>
		2		
		3		
6	08.09.2020г.	1	1. РАЗМИНКА + АКРОБАТИКА  2. ОФП НА НОГИ  3. РАСТЯЖКА НА НОГИ 4. ОФП ДЛЯ ЗАХВАТОВ	1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NKZH-9qNIM4">https://www.youtube.com/watch?v=NKZH-9qNIM4</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=51xwwaA5BnQ">https://www.youtube.com/watch?v=51xwwaA5BnQ</a>  2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jGNGpup-Pu4">https://www.youtube.com/watch?v=jGNGpup-Pu4</a>  3. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=p5XWZRfXncE">https://www.youtube.com/watch?v=p5XWZRfXncE</a> 4. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mVvJpzfHdWc">https://www.youtube.com/watch?v=mVvJpzfHdWc</a>
		2		
		3		
7	09.09.2020г.	1	1. РАЗМИНКА	1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=22emVOoFkQE">https://www.youtube.com/watch?v=22emVOoFkQE</a>

		2	+АКРОБАТИКА	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Hf4cQxyn_5w">https://www.youtube.com/watch?v=Hf4cQxyn_5w</a>
		3	2. ИЗУЧЕНИЕ НАГЭ-ВАЖЗА (-ТЕХНИКА БРОСКОВ)	
			2.1. О-СОТО-ГАРИ (ОТХВАТ)	2.1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Z27CMK9pBIk">https://www.youtube.com/watch?v=Z27CMK9pBIk</a>
			2.2. О-ГОШИ (БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО ПОДБИВОМ)	2.2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=b37xNpz7diM">https://www.youtube.com/watch?v=b37xNpz7diM</a>
8	10.09.2020г.	1	1. РАЗМИНКА + АКРОБАТИКА	1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bCtMJBZ1nXA">https://www.youtube.com/watch?v=bCtMJBZ1nXA</a>
		2	2. ИЗУЧЕНИЕ КАТАМЭ-ВАДЗА (-ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q9cv-Pua3Zc">https://www.youtube.com/watch?v=Q9cv-Pua3Zc</a>
		3	2.1. ТАТЭ-ШИХО-ГАТАМЭ (УДЕРЖАНИЕ ВЕРХОМ)	2.1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nuLS6VQ1NCs">https://www.youtube.com/watch?v=nuLS6VQ1NCs</a>
			2.2. ЕКО-ГАЭРИ-ВАДЗА (ПЕРЕВОРОТ С ЗАХВАТОМ РУК)	2.2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=A0_QKayoWNw">https://www.youtube.com/watch?v=A0_QKayoWNw</a>
9	11.09.2020г.	1	1. РАЗМИНКА + АКРОБАТИКА	1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NKZH-9qNIM4">https://www.youtube.com/watch?v=NKZH-9qNIM4</a>
		2		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=51xwwaA5BnQ">https://www.youtube.com/watch?v=51xwwaA5BnQ</a>
		3	2. ОФП НА РУКИ	2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=57vyN_2f-5E">https://www.youtube.com/watch?v=57vyN_2f-5E</a>
			3. РАСТЯЖКА НА НОГИ	3. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=p5XWZRfXncE">https://www.youtube.com/watch?v=p5XWZRfXncE</a>

10	14.09.2020г.	1	1. РАЗМИНКА + АКРОБАТИКА 2. ИЗУЧЕНИЕ НАГЭ- ВАЖЗА (-ТЕХНИКА БРОСКОВ) 2.1. О-УЧИ-ГАРИ (ЗАЦЕП ИЗНУТРИ ГОЛЕНЬЮ) 2.2. СЭОИ-НАГЭ (БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ С ЗАХВАТОМ РУКИ ЗА ПЛЕЧО)	4. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NKZH-9qNIM4">https://www.youtube.com/watch?v=NKZH-9qNIM4</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HKNBi0uHcZo">https://www.youtube.com/watch?v=HKNBi0uHcZo</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=asd1jLHV2Oc">https://www.youtube.com/watch?v=asd1jLHV2Oc</a>
		2		
		3		
11	15.09.2020г.	1	1. РАЗМИНКА + АКРОБАТИКА 2. ИЗУЧЕНИЕ КАТАМЭ- ВАДЗА (-ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ) 2.1. ЕКО-КАЭРИ-ВАДЗА (ПЕРЕВОРОТ С ЗАХВАТОМ РУКИ И НОГИ).	5. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NKZH-9qNIM4">https://www.youtube.com/watch?v=NKZH-9qNIM4</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fYpTQ4gpkq4">https://www.youtube.com/watch?v=fYpTQ4gpkq4</a>
		2		
		3		