

**Программа дистанционного обучения по ДЗЮДО
(дети 10-15 лет)**

(Тренер-преподаватель Быков Вячеслав Григорьевич)

№	Дата	День недели	№ Группы	Название темы	Ссылка в интернете
1	05.10.2020г.	Понедельник	3	1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ) 2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ) 3. РАЗМИНКА 4. АКРОБАТИКА 5. ПОВТОРЕНИЕ СТОИКИ 6. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ОБЫЧНЫМИ ШАГАМИ (АЮМИ АШИ) 7. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПРИСТАВНЫМИ ШАГАМИ (ЦУГИ-АШИ) <ul style="list-style-type: none"> • ВПЕРЕД-НАЗАД • ВЛЕВО-ВПРАВО • ПО ДИАГОНАЛИ 8. ПОВТОРЕНИЕ БРОСКА СКРУЧИВАНИЕМВО КРУГ БЕДРА (УКИ-ГОШИ) 9. ПОВТОРЕНИЕ БРОСОК ОТХВАТ (ОСОТО-ГАРИ)	https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8 https://www.youtube.com/watch?v=yF8NAqGu_GM https://www.youtube.com/watch?v=6REViTLk6SA https://www.youtube.com/watch?v=A9SDZO5xmb4 https://www.youtube.com/watch?v=DHEmzMo9Ef0 https://www.youtube.com/watch?v=Z27CMK9pBIk

2	07.10.2020г.	Среда	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ) 2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ) 3. РАЗМИНКА 4. АКРОБАТИКА 5. ПРИВЕТСТВИЕ НА КОЛЕНЯХ (ДЗА-РЭЙ) 6. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ (КАТАМЭ-ВАДЗА 6.1. УДЕРЖАНИЕ С БОКУ (ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ) 6.2. УДЕРЖАНИЕ С ФИКСАЦИЕЙ ПЛЕЧА ГОЛОВОЙ (КАТА-ГАТАМЭ) 6.3. ПЕРЕХОДЫ НА УДЕРЖАНИЕ УПР. №1-3 	https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ https://www.youtube.com/watch?v=wykvJtxE3ec https://www.youtube.com/watch?v=otgOhiGebUQ https://www.youtube.com/watch?v=HfxPcs0MqdA https://www.youtube.com/watch?v=rf06OsHvGhQ https://www.youtube.com/watch?v=2gT70685XZo https://vk.com/video-86637182_456239019
3	09.10.2020г.	Пятница	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ) 2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ) 3. РАЗМИНКА 4. АКРОБАТИКА 5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) НА НОГИ ПРИСЕДАНИЯ 4*30 ПОВТОРЕНИЙ 6. ВЫПРЫГИВАНИЕ 	https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8 https://www.youtube.com/watch?v=t8fUlq53Z8s https://www.youtube.com/watch?v=mDgH3BLK8Y

				4*10 ПОВТОРЕНИЙ 7. РАСТЯЖКА НОГ 1,5 МИНУТЫ	Q https://www.youtube.com/watch?v=Y20fgNny7Cw
4	12.10.2020г.	Понедельник	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ) 2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ) 3. РАЗМИНКА 4. АКРОБАТИКА 5. <u>ПОВОРОТЫ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА (ТАЙ-СОБАКИ)</u> <ul style="list-style-type: none"> • НА 90 ШАГОМ ВПЕРЕД • НА 90 ШАГОМ НАЗАД • НА 180 СКРЕСТНЫМИ ШАГАМИ • НА 180 КРУГОВЫМ ШАГОМ ВПЕРЕД • НА 180 КРУГОВЫМ ШАГОМ НАЗАД 6. ПОВТОРЕНИЕ ЗАХВАТОВ 7. БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО С ПОДБИВОМ (О-ГОШИ) 	https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8 https://www.youtube.com/watch?v=PtVpsNXYxOo https://www.youtube.com/watch?v=Gk4Zi-vgPgE https://www.youtube.com/watch?v=b37xNpz7diM
5	14.10.2020г.	Среда	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ) 2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ) 3. РАЗМИНКА 4. АКРОБАТИКА 	https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ https://www.youtube.com/watch?v=wykvJtxE3ec

				<p>5. ПРИВЕТСТВИЕ НА КОЛЕНЯХ (ДЗА-РЭЙ)</p> <p>6. ИЗУЧЕНИЕ УДЕРЖАНИЯ ПОПЕРЕК (ЕКО-ШИХО-ГАТАМЭ)</p> <p>7. УДЕРЖАНИЕ СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ (КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ)</p> <p>8. ПЕРЕХОДЫ НА УДЕРЖАНИЕ УПР. №4-6</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=otgOhiGebUQ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=lJkGueSnqaw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=E_UngW7ADZo</p> <p>https://vk.com/video-86637182_456239019</p>
6	16.10.2020г.	Пятница	3	<p>1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ)</p> <p>2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ)</p> <p>3. РАЗМИНКА</p> <p>4. АКРОБАТИКА</p> <p>8. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) НА НОГИ (ПРИСЕДАНИЯ) 4*30 ПОВТОРЕНИЙ</p> <p>9. РАСТЯЖКА НОГ 1,5 МИНУТЫ</p> <p>10. ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА С ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА 4*30 ПОВТОРЕНИЙ</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=t8fUlq53Z8s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Y20fgNny7Cw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=G-dw72bLExw</p>
7	19.10.2020г.	Понедельник	3	<p>1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o</p>

				<p>РЭЙ)</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ) 3. РАЗМИНКА 4. АКРОБАТИКА 5. ИЗУЧЕНИЕ ПАДЕНИЯ (УКЭМИ) <ol style="list-style-type: none"> 5.1. НА БОК 5.2. НА СПИНУ 5.3. НА ЖИВОТ 5.4. КУВЫРКОМ 6. ЗАЦЕП ИЗНУТРИ ГОЛЕНЬЮ (О-УЧИ-ГАРИ) 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=YDjkrwR7yFc</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=_1-OXzMrKPU</p>
8	21.10.2020г.	Среда	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ) 2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ) 3. РАЗМИНКА 4. АКРОБАТИКА 5. ПРИВЕТСТВИЕ НА КОЛЕНЯХ (ДЗА-РЭЙ) 6. ПОВТОРЕНИЕ УДЕРЖАНИЯ ПОПЕРЕК (ЕКО-ШИХО-ГАТАМЭ) И УДЕРЖАНИЯ СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ (КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ) 7. ИЗУЧЕНИЕ УДЕРЖАНИЕ ВЕРХОМ (ТАТЭ- 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=wykvJtxE3ec</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=otgOhiGebUQ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=lJkGueSngaw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=E_UngW7ADZo</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=kGZLLiZAQio</p>

				ШИХО-ГАТАМЭ) 8. ПЕРЕХОДЫ НА УДЕРЖАНИЕ УПР. №6-11	https://vk.com/video-86637182_456239019
9	23.10.2020г.	Пятница	3	1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ) 2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ) 3. РАЗМИНКА 4. АКРОБАТИКА 11. ИЗУЧЕНИЕ ИГРЫ ТАРАКАНЬИ САЛКИ 12. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) НА НОГИ (ПРИСЕДАНИЯ) 4*30 ПОВТОРЕНИЙ 13. РАСТЯЖКА НОГ 1,5 МИНУТЫ 14. ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА С ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА 2*30 ПОВТОРЕНИЙ	https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8 https://www.youtube.com/watch?v=vHd00Ve2gc4&t=227s https://www.youtube.com/watch?v=t8fU1q53Z8s https://www.youtube.com/watch?v=Y20fgNny7Cw https://www.youtube.com/watch?v=G-dw72bLExw
10	26.10.2020г.	Понедельник	3	1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ) 2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ) 3. РАЗМИНКА 4. АКРОБАТИКА 5. ПАДЕНИЯ (УКЭМИ) 6. ТЕХНИКА БРОСКОВ	https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8 https://www.youtube.com/watch?v=YDjkrwR7yFc https://www.youtube.com/watch?v=hrhEju3Oh4s

				<p>(НАГЭ-ВАДЗА)</p> <p>6.1. БОКОВАЯ ПОДСЕЧКА ПОД ВЫСТАВЛЕНУЮ НОГУ (ДЭ-АШИ-БАРАЙ)</p> <p>6.2. БОКОВАЯ ПОДСЕЧКА ПОД ОСТАВЛЕНУЮ НОГУ (ХИДЗА ГУРУМА)</p> <p>6.3. БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ С ЗАХВАТОМ РУКИ ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО (СЭОИ-НАГЭ)</p> <p>6.4. ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА (О-СОТО-ОТОШИ)</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=nMJKrpXQKM4</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=uNXyAXwuZDM</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Vvh_K_vA0TU</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=kXmsA8Q_3-o</p>
11	28.10.2020г.	Среда	3	<p>1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ)</p> <p>2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ)</p> <p>3. РАЗМИНКА</p> <p>4. АКРОБАТИКА ПРИВЕТСТВИЕ НА КОЛЕНЯХ (ДЗА-РЭЙ)</p> <p>5. ПОВТОРЕНИЕ УДЕРЖАНИЯ ВЕРХОМ (ТАТЭ-ШИХО-ГАТАМЭ)</p> <p>6. ПОВТОРЕНИЕ УДЕРЖАНИЯ ПОПЕРЕК (ЕКО-ШИХО-ГАТАМЭ) И УДЕРЖАНИЯ СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=wykvJtxE3ec</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=otgOhiGebUQ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=kGZLLiZAQio</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=lJkGueSnqaw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=E_UngW7ADZo</p>

				<p>(КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ)</p> <p>7. ИЗУЧЕНИЕ ПЕРЕХОДА НА УДЕРЖАНИЕ С ВЫСОКОГО ПАРТЕРА</p> <p>8. ПЕРЕХОДЫ НА УДЕРЖАНИЕ УПР. №12-15</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=CFhA0Y9bvz8</p> <p>https://vk.com/video-86637182_456239019</p>
12	30.10.2020г.	Пятница	3	<p>1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ)</p> <p>2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ)</p> <p>3. РАЗМИНКА</p> <p>4. АКРОБАТИКА</p> <p>15.ИЗУЧЕНИЕ ИГРЫ ВОРОБЬИ ВОРОНЫ</p> <p>16.ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА 4*30 ПОВТОРЕНИЙ</p> <p>17.ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ 6 ПОДХОДОВ</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=r2DJ8VNb3Lo</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Pu4y9a6TkrA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=E3_FkI4FRFc&t=1s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=K5UVjeNCKmY</p>