

Программа дистанционного обучения по ДЗЮДО (дети 6-18 лет)

Тренер-преподаватель Быков Вячеслав Григорьевич

№	Дата	День недели	Название темы	Ссылка в интернете
1	27.01.2022	Четверг	1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ) 2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ) 3. РАЗМИНКА 4. АКРОБАТИКА 5. ПАДЕНИЯ (УКЭМИ) 6. ТЕХНИКА БРОСКОВ (НАГЭ-ВАДЗА) 6.1. БОКОВАЯ ПОДСЕЧКА ПОД ВЫСТАВЛЕННУЮ НОГУ (ДЭ-АШИ- БАРАЙ) 6.1. БОКОВАЯ ПОДСЕЧКА ПОД ОСТАВЛЕННУЮ НОГУ (ХИДЗА ГУРУМА)	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=nMJKrpXQKM4 https://www.youtube.com/watch?v=uNXyAXwuZD_M
2	28.01.2022	Пятница	1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ) 2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ) 3. РАЗМИНКА 4. АКРОБАТИКА 5. ПРИВЕТСТВИЕ НА КОЛЕНЯХ	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>(ДЗА-РЭЙ)</p> <p>6. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ (КАТАМЭ-ВАДЗА)</p> <p>6.1. ПЕРЕХОДА НА УДЕРЖАНИЕ С ВЫСОКОГО ПАРТЕРА</p> <p>6.2. УДЕРЖАНИЕ ВЕРХОМ (ТАТЭ-ШИХО-ГАТАМЭ)</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=otgOhiGebUQ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=CFhA0Y9bvz8</p>
3	31.01.2022	Понедельник	<p>1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ)</p> <p>2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ)</p> <p>3. РАЗМИНКА</p> <p>4. АКРОБАТИКА</p> <p>5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) НА НОГИ</p> <p>5.1. ПРИСЕДАНИЯ 4*20 ПОВТОРЕНИЙ</p> <p>5.2. РАСТЯЖКА НОГ 1 МИНУТЫ</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>
4	01.02.2022	Вторник	<p>1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ)</p> <p>2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ)</p> <p>3. РАЗМИНКА</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>4. АКРОБАТИКА</p> <p>5. ПАДЕНИЯ (УКЭМИ)</p> <p>6. ТЕХНИКА БРОСКОВ (НАГЭ-ВАДЗА)</p> <p>5.1. БРОСОК СКРУЧИВАНИЕМ ВОКРУГ БЕДРА (УКИ-ГОШИ)</p> <p>5.2. ОТХВАТ</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=MrND2i28QvE</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=AHQW03mGIjY</p>
5	02.02.2022	Среда	<p>1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ)</p> <p>2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ)</p> <p>3. РАЗМИНКА</p> <p>4. АКРОБАТИКА</p> <p>5. ПРИВЕТСТВИЕ НА КОЛЕНЯХ (ДЗА-РЭЙ)</p> <p>6. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ (КАТАМЭ-ВАДЗА)</p> <p>6.1. ПЕРЕВОРОТ С ЗАХВАТОМ РУК (ЕКО-КАЭРИ -ВАДЗА)</p> <p>6.2. ПЕРЕВОРОТ С ЗАХВАТОМ РУКИ И НОГИ (ЕКО-КАЭРИ -ВАДЗА)</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://yandex.ru/video/preview?text=ЕКО-ГЕРИ-ВАДЗА&path=wizard&parent-reqid=1605158737831846-926633355342111667800274-production-app-host-sas-web-yp-90&wiz_type=vital&filmId=14920274218747610867</p>
6	03.02.2022	Четверг	<p>1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ)</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o</p>

			<ol style="list-style-type: none"> 2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ) 3. РАЗМИНКА 4. АКРОБАТИКА 5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) НА НОГИ (ПРИСЕДАНИЯ) 3*20 ПОВТОРЕНИЙ 5.1. РАСТЯЖКА НОГ 1 МИНУТЫ 5.2. ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА С ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА 3* 20 ПОВТОРЕНИЙ 	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=Y20fgNny7Cw https://www.youtube.com/watch?v=t8fUlq53Z8s https://www.youtube.com/watch?v=Y20fgNny7Cw https://www.youtube.com/watch?v=G-dw72bLExw
7	04.02.2022	Пятница	<ol style="list-style-type: none"> 1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ) 2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ) 3. РАЗМИНКА 4. АКРОБАТИКА 5. ПАДЕНИЯ (УКЭМИ) 6. ТЕХНИКА БРОСКОВ (НАГЭ-ВАДЗА) 6.1. БРОСОК СКРУЧИВАНИЕМ ВОКРУГ БЕДРА (УЧИ-ГОШИ) 6.2. ОТХВАТ (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=YDjkrwR7yFc https://www.youtube.com/watch?v=DHEmzMo9Ef0 https://www.youtube.com/watch?v=k5OsTwwdnUk

--	--	--	--	--