

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

Тренер-преподаватель Быков Вячеслав Григорьевич

№	Дата	День недели	Название темы	Ссылка в интернете
1	28.01.2022	Пятница	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ)</li> <li>2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ)</li> <li>3. РАЗМИНКА</li> <li>4. АКРОБАТИКА <b><u>(ВНИМАНИЕ ЛЮБЫЕ РАЗНОВИДНОСТИ САЛЬТО НЕ ВЫПОЛНЯТЬ)</u></b></li> <li>5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) НА НОГИ               <ol style="list-style-type: none"> <li>5.1. ПРИСЕДАНИЯ 4*20 ПОВТОРЕНИЙ</li> <li>5.2. ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ 10 ПОДХОДОВ (НЕГАТИВНЫЕ ПОДТЯГИВАНИЯ)</li> <li>5.3. МОСТ СО СТОЙКИ 5 РАЗ</li> <li>5.4.БОРЦОВСКИЙ МОСТ 30 ПОВТОРЕНИЙ 3 ПОДХОДА</li> <li>5.5. РАСТЯЖКА НОГ 5 МИНУТ</li> </ol> </li> </ol>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vQWoZ4YdQo0">https://www.youtube.com/watch?v=vQWoZ4YdQo0</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=CMXrWr1FJio">https://www.youtube.com/watch?v=CMXrWr1FJio</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ">https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8">https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=-wsKj_SS21Y">https://www.youtube.com/watch?v=-wsKj_SS21Y</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=K5UVjeNCKmY">https://www.youtube.com/watch?v=K5UVjeNCKmY</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=BwiRG0dpO2E">https://www.youtube.com/watch?v=BwiRG0dpO2E</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=PriCxe6pCxY">https://www.youtube.com/watch?v=PriCxe6pCxY</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=j6SUBtp1Ato">https://www.youtube.com/watch?v=j6SUBtp1Ato</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=cVL6qe2LyZg">https://www.youtube.com/watch?v=cVL6qe2LyZg</a></p>

2	31.01.2022	Понедельник	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ)</li> <li>2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ)</li> <li>3. РАЗМИНКА</li> <li>4. АКРОБАТИКА <b><u>ВНИМАНИЕ ЛЮБЫЕ РАЗНОВИДНОСТИ САЛЬТО НЕ ВЫПОЛНЯТЬ</u></b></li> <li>5. ПАДЕНИЯ (УКЭМИ)</li> <li>6. ТЕХНИКА БРОСКОВ (НАГЭ-ВАДЗА) <ol style="list-style-type: none"> <li>6.1. УКИ-ГОШИ (БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО С ЗАХВАТОМ НА СПИНЕ)</li> <li>6.2. О-ГОШИ (БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО С ЗАХВАТОМ ЗА ПОЯС)</li> </ol> </li> <li>7. РАСТЯЖКА НОГ 5 МИНУТ</li> </ol>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vQWoZ4YdQo0">https://www.youtube.com/watch?v=vQWoZ4YdQo0</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=CMXrWr1FJio">https://www.youtube.com/watch?v=CMXrWr1FJio</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ">https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8">https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=VoktcQAxEpg">https://www.youtube.com/watch?v=VoktcQAxEpg</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=MrND2i28QvE">https://www.youtube.com/watch?v=MrND2i28QvE</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=b37xNpz7diM">https://www.youtube.com/watch?v=b37xNpz7diM</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=cVL6qe2LyZg">https://www.youtube.com/watch?v=cVL6qe2LyZg</a></p>
3	02.02.2022	Среда	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ)</li> <li>2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ)</li> <li>3. . РАЗМИНКА</li> <li>4. АКРОБАТИКА <b><u>(ВНИМАНИЕ ЛЮБЫЕ РАЗНОВИДНОСТИ САЛЬТО НЕ ВЫПОЛНЯТЬ</u></b></li> <li>5. ПРИВЕТСТВИЕ НА КОЛЕНЯХ (ДЗА-РЭЙ)</li> <li>6. НЕ-ВАЗА (ПАРТЕР) ОСАЙ-КОМИ-ВАЗА (ТЕХНИКА УДЕРЖАНИЙ)</li> </ol>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vQWoZ4YdQo0">https://www.youtube.com/watch?v=vQWoZ4YdQo0</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=CMXrWr1FJio">https://www.youtube.com/watch?v=CMXrWr1FJio</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ">https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8">https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8</a></p>

			<p>6.1. ХОН-КЭСА-ГАТАМИ (УДЕРЖАНИЕ СБОКУ С ЗАХВАТОМ ШЕИ И РУКИ)</p> <p>6.2. КАМИ-ШИХО-ГАТАМИ (УДЕРЖАНИЕ СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ С ЗАХВАТОМ ПОЯСА ДВУМЯ РУКАМИ ИЗ-ПОД ПЛЕЧ ПРОТИВНИКА)</p> <p>7. БОРЦОВСКИЙ МОСТ 30 ПОВТОРЕНИЙ, 3 ПОДХОДА</p> <p>8. РАСТЯЖКА НОГ 5 МИНУТ</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=rf06OsHvGhQ">https://www.youtube.com/watch?v=rf06OsHvGhQ</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=OBE9laXDKi8">https://www.youtube.com/watch?v=OBE9laXDKi8</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=j6SUBtp1Ato">https://www.youtube.com/watch?v=j6SUBtp1Ato</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=cVL6qe2LyZg">https://www.youtube.com/watch?v=cVL6qe2LyZg</a></p>
4	04.02.2022	Пятница	<p>1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ)</p> <p>2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ)</p> <p>3. РАЗМИНКА</p> <p>4. АКРОБАТИКА (<b><u>ВНИМАНИЕ ЛЮБЫЕ РАЗНОВИДНОСТИ САЛЬТО НЕ ВЫПОЛНЯТЬ</u></b>)</p> <p>5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) НА НОГИ</p> <p>5.1. ПРИСЕДАНИЯ 4*20 ПОВТОРЕНИЙ</p> <p>5.2. РАСТЯЖКА НОГ 1</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vQWoZ4YdQo0">https://www.youtube.com/watch?v=vQWoZ4YdQo0</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=CMXrWr1FJio">https://www.youtube.com/watch?v=CMXrWr1FJio</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ">https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8">https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=-wsKj_SS21Y">https://www.youtube.com/watch?v=-wsKj_SS21Y</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=cVL6qe2LyZg">https://www.youtube.com/watch?v=cVL6qe2LyZg</a></p>

			<p>МИНУТЫ</p> <p>5.3. ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ 10 ПОДХОДОВ (НЕГАТИВНЫЕ ПОДТЯГИВАНИЯ)</p> <p>5.4. МОСТ СО СТОЙКИ 5 РАЗ</p> <p>5.4. БОРЦОВСКИЙ МОСТ 30 ПОВТОРЕНИЙ 3 ПОДХОДА</p> <p>5.6. РАСТЯЖКА НОГ 5 МИНУТ</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=K5UVjeNCKmY">https://www.youtube.com/watch?v=K5UVjeNCKmY</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=BwiRG0dpO2E">https://www.youtube.com/watch?v=BwiRG0dpO2E</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=PriCxe6pCxY">https://www.youtube.com/watch?v=PriCxe6pCxY</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=j6SUBtp1Ato">https://www.youtube.com/watch?v=j6SUBtp1Ato</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=cVL6qe2LyZg">https://www.youtube.com/watch?v=cVL6qe2LyZg</a></p>
5	07.02.2022	Понедельник	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ)</li> <li>2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ)</li> <li>3. РАЗМИНКА</li> <li>4. АКРОБАТИКА <b><u>(ВНИМАНИЕ ЛЮБЫЕ РАЗНОВИДНОСТИ САЛЬТО НЕ ВЫПОЛНЯТЬ)</u></b></li> <li>5. ПАДЕНИЯ (УКЭМИ)</li> <li>6. ТЕХНИКА БРОСКОВ (НАГЭ-ВАДЗА) <ol style="list-style-type: none"> <li>5.1. ТЦУРИ-ГОШИ (БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО С ЗАХВАТОМ ПОЯСА)</li> <li>5.2. ТЦУРИ-КОМИ-ГОШИ (БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО С ЗАХВАТОМ РУКОВА И ОТВОРОТА КИМОНО)</li> <li>5.3. СОДЭ-ТЦУРИ-КОМИ</li> </ol> </li> </ol>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vQWoZ4YdQo0">https://www.youtube.com/watch?v=vQWoZ4YdQo0</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=CMXrWr1FJio">https://www.youtube.com/watch?v=CMXrWr1FJio</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ">https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8">https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=VoktcQAxEpG">https://www.youtube.com/watch?v=VoktcQAxEpG</a></p> <p><a href="https://wikidea.ru/wiki/Tsuri_Goshi">https://wikidea.ru/wiki/Tsuri_Goshi</a></p> <p><a href="https://yandex.ru/video/preview/?text=ЦУРИ-ГОШИ&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1643615531540729-8062328367532075041-sas2-0737-afd-sas-17-balancer-8080-BAL-4439&amp;wiz_type=vital&amp;filmId=17029562623342962434">https://yandex.ru/video/preview/?text=ЦУРИ-ГОШИ&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1643615531540729-8062328367532075041-sas2-0737-afd-sas-17-balancer-8080-BAL-4439&amp;wiz_type=vital&amp;filmId=17029562623342962434</a></p>

			<p>ГОШИ (ОБРАТНЫЙ БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ) 5.4. РАСТЯЖКА НОГ 5 МИНУТ</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=qu3mNJ90V84">https://www.youtube.com/watch?v=qu3mNJ90V84</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cVL6qe2LyZg">https://www.youtube.com/watch?v=cVL6qe2LyZg</a></p>
6	09.02.2022	Среда	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ)</li> <li>2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ)</li> <li>3. РАЗМИНКА</li> <li>4. АКРОБАТИКА (<b><u>ВНИМАНИЕ ЛЮБЫЕ РАЗНОВИДНОСТИ САЛЬТО НЕ ВЫПОЛНЯТЬ</u></b>)</li> <li>5. ПРИВЕТСТВИЕ НА КОЛЕНЯХ (ДЗА-РЭЙ)</li> <li>6. НЭ-ВАЗА (ПАРТЕР) ОСАИ-КОМИ-ВАЗА (УДЕРЖАНИЯ): <ol style="list-style-type: none"> <li>6.1. КАТА-ГАТАМИ (УДЕРЖАНИЕ СБОКУ С ФИКСАЦИЕЙ РУКИ ПРОТИВНИКА, ВЫТЯНУТОЙ ЗА ГОЛОВУ И ПРИЖАТОЙ К ЕГО ГОЛОВЕ).</li> <li>6.2. КУЗУРИ-КАМИ-ШИХО-ГАТАМИ (УДЕРЖАНИЕ СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ, КОГДА ОДНА РУКА</li> </ol> </li> </ol>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vQWoZ4YdQo0">https://www.youtube.com/watch?v=vQWoZ4YdQo0</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CMXrWr1FJio">https://www.youtube.com/watch?v=CMXrWr1FJio</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ">https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8">https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2_cIrrIbTl8">https://www.youtube.com/watch?v=2_cIrrIbTl8</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8-unvWm8ny0">https://www.youtube.com/watch?v=8-unvWm8ny0</a></p>

			<p>ОБХВАТЫВАЕТ СВЕРХУ ПЛЕЧО ПРОТИВНИКА, А ДРУГАЯ –ИЗ-ПОД ПОЛЕЧА ДЕРЖИТ ЗА ПОЯС).</p> <p>7. БОРЦОВСКИЙ МОСТ 30 ПОВТОРЕНИЙ, 3 ПОДХОДА</p> <p>8. РАСТЯЖКА НОГ 5 МИНУТ</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=j6SUbtp1Ato">https://www.youtube.com/watch?v=j6SUbtp1Ato</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=cVL6qe2LyZg">https://www.youtube.com/watch?v=cVL6qe2LyZg</a></p>
7	11.02.2022	Пятница	<p>1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ)</p> <p>2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ)</p> <p>3. РАЗМИНКА</p> <p>4. АКРОБАТИКА (<b><u>ВНИМАНИЕ ЛЮБЫЕ РАЗНОВИДНОСТИ САЛЬТО НЕ ВЫПОЛНЯТЬ</u></b>)</p> <p>5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) НА НОГИ</p> <p>5.1. ПРИСЕДАНИЯ 4 ПОДХОДА 20 ПОВТОРЕНИЙ</p> <p>5.2. РАСТЯЖКА НОГ 5 МИНУТ</p> <p>5.3. ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА С ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ 4* 20 ПОВТОРЕНИЙ</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vQWoZ4YdQo0">https://www.youtube.com/watch?v=vQWoZ4YdQo0</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=CMXrWr1FJio">https://www.youtube.com/watch?v=CMXrWr1FJio</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ">https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8">https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=-wsKj_SS21Y">https://www.youtube.com/watch?v=-wsKj_SS21Y</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=cVL6qe2LyZg">https://www.youtube.com/watch?v=cVL6qe2LyZg</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=3yodR5of96w">https://www.youtube.com/watch?v=3yodR5of96w</a></p>

			5.4. МОСТ СО СТОЙКИ 5 РАЗ 5.5. БОРЦОВСКИЙ МОСТ 30 ПОВТОРЕНИЙ, 3 ПОДХОДА 5.6. РАСТЯЖКА НОГ 5 МИНУТ	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PriCxe6pCxY">https://www.youtube.com/watch?v=PriCxe6pCxY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=j6SUbtp1Ato">https://www.youtube.com/watch?v=j6SUbtp1Ato</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cVL6qe2LyZg">https://www.youtube.com/watch?v=cVL6qe2LyZg</a>
--	--	--	--	---