Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Краснояружская детско-юношеская спортивная школа»

Программа рассмотрена и принята
на заседании педагогического совета
от «01» сентября 2026 г.
Протокол № 1

Утверждена:
Приказ № 85 от 01.09.2026 г.

Рабочая программа объединения «Дзюдо» (младшая группа) на 2026-2027 учебный год

Возраст обучающихся: 7 - 9 лет

Автор-составитель:
Шахов Камил Сулейманович –
тренер-преподаватель

п. Красная Яруга - 2026 г.

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дзюдо», утвержденной приказом № 85 от 01.09.2026 г.

Данная рабочая программа рассчитана на один год обучения в спортивно-оздоровительных группах для обучающихся в возрасте от 7 до 9 лет. В рамках реализации программы предусматривается проведение практических и теоретических занятий, сдача контрольных нормативов и участие в соревнованиях. Программа рассчитана на 252 часа в год (42 учебные недели). Режим организации образовательного процесса по программе предполагает проведение занятий (2 занятия по 45 минут) с периодичностью 3 раза в неделю. Образовательный процесс организовывается в форме учебно-тренировочных занятий.

В случае реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий режим организации образовательного процесса по программе предполагает проведение занятий с использованием компьютерной техники (2 занятия по 30 минут с периодичностью 3 раза в неделю). Образовательный процесс организовывается в форме теоретико-практических занятий с изучением соответствующего текстового, графического, аудио, видео материала и самостоятельным выполнением практических заданий и упражнений под контролем тренера-преподавателя с применением ресурсов телекоммуникационных сетей и специального программного обеспечения.

Реализация данной рабочей программы предполагает выполнение обучающимися программных требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, выраженных в количественных (часы) и качественных (нормативные требования) показателях.

Цели и задачи.

Целью программы - создание условий для формирования нравственно и физически здоровой личности обучающихся, формирования у обучающихся теоретических знаний и практических умений, навыков в области спортивной борьбы «Дзюдо».

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины;
- обучение технике и тактике борьбы, подготовка квалифицированных юных спортсменов;
- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- популяризация спортивной борьбы «Дзюдо».

Ожидаемые результаты.

В результате реализации данной программы по дзюдо обучающиеся должны освоить технику и тактику спортивной борьбы, технику выполнения бросков в стойке, технику борьбы лежа, правила проведения соревнований, теоретические знания об истории спорта и дзюдо, об основах физиологии, гигиены и техники безопасности; должно улучшиться общее состояние здоровья обучающихся и наблюдаться развитие их физических качеств, должен быть сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Критерии оценки результативности реализации программы.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Тестирование состоит из четырех нормативов по общей физической подготовке:

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.;
- Подтягивание из виса на перекладине.

Упражнения	6-7 лет	8-10 лет
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	8	12
Прыжок в длину с места толчком двух ног	120	140
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	20	25
Подтягивание из виса на перекладине	2	3

Критерии оценки результативности реализации программы в случае реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В случае реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий результативность ее реализации определяется при помощи теоретического тестирования, анкетирования. Тестовые задания включают в себя 20 вопросов. Для успешного освоения программного материала обучающийся должен верно ответить не менее чем на 12 вопросов – для детей в возрасте 8-9 лет; на 10 вопросов – для детей в возрасте 6-7 лет.

Тестовые задания для оценки результативности реализации программы:

1. Сколько секунд необходимо удержать соперника после команды "ОСАЕКОМИ", чтобы получить оценку «ИППОН»?

А.25 сек.

Б. 20 сек.

В. 30 сек.

2. Сколько секунд необходимо удержать соперника после команды "ОСАЕКОМИ", чтобы получить оценку «ВАЗАРИ»?

А.10 сек.

Б.15 сек.

В.20 сек.

3. Подлежит ли оценке любое техническое действие, начатое одновременно с сигналом об окончании поединка.

А. Да

Б. Нет

В. На усмотрение рефери

4. Схватка всегда начинается в положении стоя, по команде рефери «_____».

А. «МАТЭ»

Б. «ХАДЖИМЭ»

В. «СОРО-МАДЭ»

5. Какую команду должен объявить рефери, чтобы временно остановить схватку?

А."МАТЭ"

Б."ЁШИ"

В."СОНО-МАМА"

6. На какие суставы разрешается проводить болевые приемы, путем их перегибания или вращения (скручивания)?

А. Коленные.

Б. Пальцев рук, ног.

В. Локтевые.

7. Разрешается ли участнику выходить бороться, имея твердые или металлические предметы (скрыто или явно)?

А. Да.

Б. Да, если не заметно рефери.

В. Запрещено.

8. Какого цвета пояс соответствует квалификации дзюдоиста 5кю?

А. Жёлтый.

Б. Белый.

В. Оранжевый.

9. Какого цвета пояс соответствует квалификации дзюдоиста 3кю?

А) Коричневый.

Б) Оранжевый.

В) Зелёный.

Г) Синий.

10. **В переводе с японского «дзюдо» – это:**

А) гибкий путь;

Б) трудная дорога;

В) пешая тропинка.

11. **Национальная японская одежда, ставшая униформой для многих восточных единоборств:**

А) шаровары и безрукавка;

Б) кимоно;

В) шорты и топ.

12. **Высшая оценка в дзюдо, означающая досрочную чистую победу, называется:**

А) кул;

Б) иппон;

В) браво.

13. **Занимающийся дзюдо при достижении высшего мастерства повязывает:**

А) красный бант;

Б) черный пояс;

В) желтый галстук.

14. **Создателем дзюдо был:**

А) японский педагог Дзигоро Кано;

Б) французский винодел Жерар Депардье;

В) арабский шейх Мохаммед Рашид Аль Мактум

15. **Схватки дзюдоистов проходят на площадке под названием:**

А) помост;

Б) ковер;

В) татами.

16. **Чем дзюдо отличается от других видов борьбы?**

А. В дзюдо запрещены подножки и подсечки

Б. Меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим

В. разнообразием разрешённых технических действий
Г. В дзюдо не используются удушающие приемы

17. В какой стране было создано Дзюдо?

А. Китай
Б. Япония
В. Вьетнам

18. В конце какого века было создано дзюдо?

А. 17 в.
Б. 18 в.
В. 19 в.

19. Президент России Владимир Путин имеет звание «Мастер спорта СССР» по:

А) самбо;
Б) дзюдо;
В) и дзюдо, и самбо.

20. Президент России Владимир Путин имеет звание «Мастер спорта СССР» по:

А) самбо;
Б) дзюдо;
В) и дзюдо, и самбо.

По окончанию каждого года обучения обучающиеся сдают зачет на присвоение пояса.

Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся для присвоения пояса.

Год обучения	Пояс	Должен знать и уметь
3 год обучения	**Зеленый**	**Обучающийся должен иметь 8 побед над соперником на соревнованиях разных уровней, знать и уметь:** **Борьба лежа:** - Удержание. Сбоку захватом руки; с захватом из-под руки; с захватом своего бедра; обратное удержание сбоку; поперек с захватом шеи и пояса на спине; с захватом дальнего бедра из-под шеи; обратным захватом ближнего бедра, с захватом ближней руки. - Болевые приемы. Рычаг локтя через бедро; захватом руки между ног, через бедро с помощью другого бедра; захватом предплечья под плечо, через предплечья; захватом руки между ног стоящего на четвереньках. Узел поперек предплечья вверх; узел предплечьем вниз, приподнимая локоть, забегая вокруг головы. - Удушающие приемы: Верхом, скрещивая руки, снизу с захватом одноименных отворотов, снизу кистями; верхом скрещивая руки бедрами ладоней; спереди, скрещивая руки; отворотом сбоку при помощи ноги; плечом и предплечьем сзади с упором в затылок; предплечьем сзади, при помощи ноги сверху.

		- Перевороты и уход с удержаний. **Броски в стойке:** - подхват изнутри захватом руки и разноименного отворота, захватом руки и пояса сзади; - передняя подсечка под оставленную ногу (в темп шагов) захватом руки и разноименного отворота; - бросок через голову захватом руки и разноименного отворота; захватом руки и пояса сзади; - бросок поворотом («мельница») захватом разноименной руки и одноименного бедра изнутри, захватом разноименного отворота и одноименного бедра изнутри; - бросок через голову упором в бедро, захватом пояса спереди, с упором голенью, захватом разноименных отворотов; - задняя подножка с падением, захватом руки и разноименного отворота; - бросок через спину захватом руки под плечо; - подхват захватом руки и пояса сзади; - бросок через спину с падением и захватом руки под плечом; - выведение из равновесия рывком с захватом рукава и разноименного отворота; - зацеп стопой захватом руки и пояса сзади, руки и разноименного отворота; - подсечка под пятку п захватом руки и пояса сзади, рукава и шеи; - боковая подсечка захватом руки снизу; - двойной подбив (ножницы) захватом одноименной руки и разноименного отворота; - выведение из равновесия толчком с обхватом туловища; - бросок прогибом (через грудь) захватом туловища с рукой, с обхватом туловища; - передняя подножка с колена. **Тактика спортивной борьбы:** **Разработка тактического плана на схватки:** сбор информации о физической, технической, тактической, психологической подготовленности соперника; сопоставление возможностей своих и соперника; выбор средств и методов поединка с конкретным противником.

		Тактика передвижения. Подшагивание к партнеру, отшагивание, зашагивание, сочетание различных захватов при передвижениях относительно площади ковра, относительно противника. **Тактика проведения приема.** Особенности проведения приемов с непосредственным воздействием на противника – с толчком, рывком, тягой, заведением, проведение приемов с подшагиванием, отшагиванием, зашагиванием, использование благоприятных ситуаций, возникающих в схватке при защите, при атакующих (контратакующих) действиях противника, в результате ошибок противника. **Инструкторско-судейская практика.** Овладение методикой обучения выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведении подготовительной и заключительной частей урока; приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям; приобретение судейских навыков в качестве бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи- информатора (во время проведения показательных выступлений).

Учебный план занятий
объединения второго года обучения (СОГ).

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			**Формы аттестации и контроля**
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.	1	1	-	Устный опрос
2	Возникновение и развитие борьбы дзюдо в Японии и в России.	1	1	-	Устный опрос
3	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.	1	1	-	Устный опрос
4	Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	1	1	-	Устный опрос
5	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	1	1	-	Устный опрос

6	Основы техники и тактики борьбы.	1	1	-	Устный опрос, учебные схватки (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
7	Воспитательная работа. Моральная и специальная психическая подготовка.	4	4	-	Наблюдение
8	Правила соревнований, их организация и проведение.	1	1	-	Устный опрос
9	Оборудование и инвентарь.	1	1	-	Устный опрос
10	Терминология и этикет борьбы дзюдо.	1	1	-	Устный опрос, учебные схватки (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
11	Общая физическая подготовка.	48	-	48	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий), учебные схватки
12	Специальная физическая подготовка.	52	-	52	Учебные схватки (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
13	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.	120	-	120	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий), учебные схватки
14	Участие в соревнованиях.	15	-	15	-

15	Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов.	4	-	4	-
	Итого:	**252**	**13**	**239**	**-**

Содержание программы
второго года обучения (СОГ).

Раздел 1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.

Теория: Причины возникновения спортивных травм. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Раздел 2. Возникновение и развитие борьбы дзюдо в Японии и в России.

Теория: Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских борцов. История жизни Дзигоро Кано (28 октября 1860 – 4 мая 1938 гг.).

Раздел 3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.

Теория: Анатомо-физиологические особенности детского организма. Возрастная периодизация роста и развития детского организма. Определение понятия «физическое развитие». Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма.

Раздел 4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

Теория: Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение. Примерная схема режима дня юного спортсмена. Основные правила закаливания. Основные средства закаливания. Методика применения закаливающих процедур.

Раздел 5. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Теория: Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям спортивной борьбой. Самоконтроль спортсменов. Значение и содержание самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля борца. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Самомассаж. Основные приемы самомассажа (поглаживание, растирание, разминка).

Раздел 6. Основы техники и тактики борьбы.

Теория: Классификация и терминология спортивной борьбы. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники.

Основные средства тактики (техники, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках.

Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защиты и контрнападение.

Раздел 7. Воспитательная работа. Моральная и специальная психическая подготовка.

Теория: Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой. Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств.

Раздел 8. Правила соревнований, их организация и проведение.

Теория: Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Установки борцам перед соревнованиями и анализ проведенных соревнований. Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

Раздел 9. Оборудование и инвентарь.

Теория: Спортивные снаряды, применяемые на занятиях борьбой. Устройство и методика применения спортивных снарядов борца.

Раздел 10. Терминология и этикет борьбы дзюдо.

Теория: Изучение специальной терминологии и особенностей поведения, традиций борьбы дзюдо.

Раздел 11. Общая физическая подготовка.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением. Бег медленный до 20 мин. Прыжки с места в длину. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры.

Раздел 12. Специальная физическая подготовка.

Практика: Выполнение специальных физических упражнений на развитий силы, выносливости, гибкости.

Раздел 13. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.

Практика: Техника борьбы дзюдо.

Борьба лежа:

- Удержания: сбоку захватом руки и головы, поперек захватом бедра, верхом захватом рук, со стороны головы с захватом пояса.

- Болевые приемы: рычаг локтя внутрь, перегибание локтя при захвате руки ногами, перегибание локтя при захвате руки ногами при помощи ноги сверху.

- Удушающие приемы: предплечьем сзади; плечом и предплечьем сзади, петлей сзади; предплечьем спереди; предплечьем сверху, отворотом сзади; приподнимая руку; отворотом спереди.

- Перевороты из борьбы классической, вольной и самбо.

Броски в стойке:

- Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.

- Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.

- Бросок через бедро с захватом руки и шеи.

- Бросок через бедро с захватом руки и одноименного отворота.

- Боковая подсечка под обе ноги с захватом руки и разноименного отворота.

- Передняя подножка с захватом руки двумя руками (правой изнутри за плечо, левой снаружи за предплечье).

- Подхват с захватом руки и разноименного отворота.

- Задняя подножка с захватом руки и пояса сзади.

- Бросок захватом ноги за подколенный сгиб и пояса сзади.

- Бросок захватом ноги и туловища.

- Зацеп изнутри под одноименную ногу с захватом руки и пояса сзади.

- Зацеп снаружи под разноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.

- Бросок через спину с захватом одноименных отворотов.

- Зацеп снаружи с падением с захватом руки и разноименного отворота.

- Передняя подножка с захватом одноименных отворотов.

Тактика спортивной борьбы.

- Тактика захватов и передвижений. Тактика проведения приемов на противниках разного роста, массы, находящихся в разных стойках, разного уровня физической и технической подготовленности и т.п.

Создание благоприятных ситуаций для проведения приема: выведение из равновесия вперед, назад, вправо, влево, вверх, вниз, скручивание, использование движения противника.

Тактика ведения поединка: простейшие формы борьбы, учебные, учебно-тренировочные и тренировочные схватки.

- Учебно-тренировочные схватки: для отработки техники на сопротивляющемся сопернике, для решения тактических задач, связанных с особенностями борьбы в разных зонах ковра в разных положениях (в стойке, в партере), с партнерами различного роста и веса, с ведением поединка только в стойке при стремлении партнера к борьбе лежа, и наоборот – только в партере при стремлении партнера бороться в стойке; с целью – не дать провести партнеру ни одной попытки; с целью – ответить на любую попытку партнера проведением партнера: с форой, со сменой партнера и др.

- Тренировочные схватки: для формирования навыка ведения поединка, для развития специальных физических и психических качеств, для формирования качеств «спортивного» характера, для накопления опыта борьбы с разными противниками.

Раздел 14. Участие в соревнованиях.

Практика: Участие в соревнованиях и турнирах по борьбе дзюдо различного уровня, а также товарищеские учебные встречи, схватки.

Раздел 15. Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов.

Практика: Выполнение контрольных нормативов, сдача зачета на присвоение пояса.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа
					Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности	
1	02.09.		ОФП. СФП. Болевые приемы. Зацеп изнутри.	2	ТБ на занятии. Развитие дзюдо в России и в мире. Врачебный контроль / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. СФП. Болевые приемы. Зацеп изнутри. (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/video/preview/10651745397191869 39 https://yandex.ru/video/preview/11845005149168471876	В ходе занятия
2	04.09.		ОФП. СФП. Болевые приемы. Зацеп изнутри.	2	ТБ на занятии. Развитие дзюдо в России и в мире. Врачебный контроль / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. СФП. Болевые приемы. Зацеп изнутри. (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/982970470682	В ходе занятия
3	05.09.		ОФП. Удержания. Бросок через спину с захватом руки	2	ТБ на занятии. Гигиена и закаливание / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Удержания. Бросок через спину с захватом руки (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/1097109606845	В ходе занятия
4	09.09.		ОФП. Удержания. Бросок через спину с захватом руки	2	ТБ на занятии. Гигиена и закаливание / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Удержания. Бросок через спину с захватом руки (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/1097109606845	В ходе занятия
5	11.09.		ОФП. Передняя подножка. Боковая подсечка	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии:	ОФП. Передняя подножка. Боковая подсечка. (имитация) / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4cbee068705c9d12beaa2fcce451d019&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
6	12.09.		ОФП. Перевороты. Передняя подножка. Бросок через бедро	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма. Правила соревнований / электронное обучение ,	ОФП. Перевороты. Передняя подножка. Бросок через бедро (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4c2a1ad7a3984c8590af649d9494c44f&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия

					дистанционные образовательные технологии		
7	16.09.		ОФП. Удержания. Бросок через спину с захватом руки	2	ТБ на занятии. Гигиена и закаливание / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Удержания. Бросок через спину с захватом руки (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/1097109606845	В ходе занятия
8	18.09.		ОФП. Болевые приемы. Зацепы изнутри	2	ТБ на занятии. Развитие дзюдо в России и в мире / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Болевые приемы. Зацепы изнутри (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/982970470682	В ходе занятия
9	19.09.		ОФП. Перевороты. Передняя подножка. Бросок через бедро	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма. Правила соревнований / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Перевороты. Передняя подножка. Бросок через бедро (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4c2a1ad7a3984c8590af649d9494c44f&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
10	23.09.		ОФП. СФП. Болевые приемы. Зацеп изнутри.	2	ТБ на занятии. Развитие дзюдо в России и в мире. Врачебный контроль / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. СФП. Болевые приемы. Зацеп изнутри. (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/982970470682	В ходе занятия
11	25.09.		ОФП. Удержания. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка.	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма. Гигиена и закаливание / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Удержания. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка. (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4cbee068705c9d12beaa2fcce451d019&from_block=logo_partner_player https://ok.ru/video/1097109606845	В ходе занятия
12	26.09.		ОФП. Передняя подножка. Боковая подсечка.	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Передняя подножка. Боковая подсечка. (имитация) / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4cbee068705c9d12beaa2fcce451d019&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
13	30.09.		ОФП. СФП. Удержания. Болевые приемы. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка.	2	ТБ на занятии. Врачебный контроль. Строение и функции организма. Гигиена и закаливание. Развитие дзюдо в России и в мире.	ОФП. СФП. Удержания. Болевые приемы. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка. (имитация) / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии:	В ходе занятия

					Врачебный контроль / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	https://yandex.ru/efir?stream_id=4cbee068705c9d12beaa2fcce451d019&from_block=logo_partner_player	
14	02.10.		ОФП. Удержания. Бросок через спину с захватом руки	2	ТБ на занятии. Гигиена и закаливание / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Удержания. Бросок через спину с захватом руки (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/1097109606845	В ходе занятия
15	03.10.		ОФП. Болевые приемы. Зацепы изнутри	2	ТБ на занятии. Развитие дзюдо в России и в мире / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Болевые приемы. Зацепы изнутри (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/982970470682	В ходе занятия
16	07.10.		ОФП. Перевороты. Передняя подножка. Бросок через бедро	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма. Правила соревнований / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Перевороты. Передняя подножка. Бросок через бедро (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4c2a1ad7a3984c8590af649d9494c44f&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
17	09.10.		ОФП. СФП. Болевые приемы. Зацеп изнутри.	2	ТБ на занятии. Развитие дзюдо в России и в мире. Врачебный контроль / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. СФП. Болевые приемы. Зацеп изнутри. (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/982970470682	В ходе занятия
18	10.10.		ОФП. Удержания. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка.	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма. Гигиена и закаливание / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Удержания. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка. (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4cbee068705c9d12beaa2fcce451d019&from_block=logo_partner_player 87 https://ok.ru/video/1097109606845	В ходе занятия
19	14.10.		ОФП. Передняя подножка. Боковая подсечка.	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Передняя подножка. Боковая подсечка. (имитация) / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4cbee068705c9d12beaa2fcce451d019&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
20	16.10.		ОФП. СФП. Удержания. Болевые приемы. Передняя	2	ТБ на занятии. Врачебный контроль. Строение и	ОФП. СФП. Удержания. Болевые приемы. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая	В ходе занятия

			подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка.		функции организма. Гигиена и закаливание. Развитие дзюдо в России и в мире. Врачебный контроль / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	подсечка. (имитация) / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4cbee068705c9d12beaa2fcce451d019&from_block=logo_partner_player	
21	17.10.		ОФП. Удержания. Бросок через спину с захватом руки	2	ТБ на занятии. Гигиена и закаливание / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Удержания. Бросок через спину с захватом руки (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/1097109606845	В ходе занятия
22	21.10.		ОФП. Болевые приемы. Зацепы изнутри	2	ТБ на занятии. Развитие дзюдо в России и в мире / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Болевые приемы. Зацепы изнутри (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/982970470682	В ходе занятия
23	23.10.		ОФП. Перевороты. Передняя подножка. Бросок через бедро	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма. Правила соревнований / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Перевороты. Передняя подножка. Бросок через бедро (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4c2a1ad7a3984c8590af649d9494c44f&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
24	24.10.		ОФП. СФП. Болевые приемы. Зацеп изнутри.	2	ТБ на занятии. Развитие дзюдо в России и в мире. Врачебный контроль / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. СФП. Болевые приемы. Зацеп изнутри. (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/982970470682	В ходе занятия
25	28.10.		ОФП. Удержания. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка.	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма. Гигиена и закаливание / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Удержания. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка. (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/1097109606845	В ходе занятия
26	30.10.		ОФП. Передняя подножка. Боковая подсечка.	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Передняя подножка. Боковая подсечка. (имитация) / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4cbee068705c9d12beaa2fcce451d019&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
27	31.10.		ОФП. СФП. Удержания. Болевые приемы. Передняя подножка. Бросок через	2	ТБ на занятии. Врачебный контроль. Строение и функции организма. Гигиена	ОФП. СФП. Удержания. Болевые приемы. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая	В ходе занятия

			спину с захватом руки. Боковая подсечка.		и закаливание. Развитие дзюдо в России и в мире. Врачебный контроль / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	подсечка. (имитация) / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4cbee068705c9d12beaa2fcce451d019&from_block=logo_partner_player	
28	04.11.		ОФП. Удержания. Бросок через спину с захватом руки	2	ТБ на занятии. Гигиена и закаливание / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Удержания. Бросок через спину с захватом руки (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/1097109606845	В ходе занятия
29	06.11.		ОФП. Болевые приемы. Зацепы изнутри	2	ТБ на занятии. Развитие дзюдо в России и в мире / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Болевые приемы. Зацепы изнутри (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/982970470682	В ходе занятия
30	07.11.		ОФП. Перевороты. Передняя подножка. Бросок через бедро	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма. Правила соревнований / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Перевороты. Передняя подножка. Бросок через бедро (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4c2a1ad7a3984c8590af649d9494c44f&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
31	11.11.		ОФП. СФП. Болевые приемы. Зацеп изнутри.	2	ТБ на занятии. Развитие дзюдо в России и в мире. Врачебный контроль / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. СФП. Болевые приемы. Зацеп изнутри. (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/982970470682	В ходе занятия
32	13.11.		ОФП. Удержания. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка.	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма. Гигиена и закаливание / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Удержания. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка. (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4cbee068705c9d12beaa2fcce451d019&from_block=logo_partner_player https://ok.ru/video/1097109606845	В ходе занятия
33	14.11.		ОФП. Передняя подножка. Боковая подсечка.	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Передняя подножка. Боковая подсечка. (имитация) / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4cbee068705c9d12beaa2fcce451d019&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия

34	18.11.		ОФП. Перевороты. Передняя подножка. Бросок через бедро	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма. Правила соревнований / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Перевороты. Передняя подножка. Бросок через бедро (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4c2a1ad7a3984c8590af649d9494c44f&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
35	20.11.		ОФП. Удержания. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка.	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма. Гигиена и закаливание / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Удержания. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка. (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/1097109606845	В ходе занятия
36	21.11.		ОФП. Передняя подножка. Боковая подсечка.	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Передняя подножка. Боковая подсечка. (имитация) / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4cbee068705c9d12beaa2fcce451d019&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
37	25.11.		ОФП. СФП. Удержания. Болевые приемы. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка.	2	ТБ на занятии. Врачебный контроль. Строение и функции организма. Гигиена и закаливание. Развитие дзюдо в России и в мире. Врачебный контроль / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. СФП. Удержания. Болевые приемы. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка. (имитация) / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4cbee068705c9d12beaa2fcce451d019&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
38	27.11.		ОФП. Удержания. Бросок через спину с захватом руки	2	ТБ на занятии. Гигиена и закаливание / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Удержания. Бросок через спину с захватом руки (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/1097109606845	В ходе занятия
39	28.11.		ОФП. Болевые приемы. Зацепы изнутри	2	ТБ на занятии. Развитие дзюдо в России и в мире / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Болевые приемы. Зацепы изнутри (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/982970470682	В ходе занятия
40	02.12.		ОФП. Перевороты. Передняя подножка. Бросок через бедро	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма. Правила соревнований / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Перевороты. Передняя подножка. Бросок через бедро (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4c2a1ad7a3984c8590af649d9494c44f&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия

41	04.12.		ОФП. СФП. Болевые приемы. Зацеп изнутри.	2	ТБ на занятии. Развитие дзюдо в России и в мире. Врачебный контроль / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. СФП. Болевые приемы. Зацеп изнутри. (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/982970470682	В ходе занятия
42	05.12.		ОФП. Удержания. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка.	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма. Гигиена и закаливание / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Удержания. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка. (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4cbee068705c9d12beaa2fcce451d019&from_block=logo_partner_player https://ok.ru/video/1097109606845	В ходе занятия
43	09.12.		ОФП. Передняя подножка. Боковая подсечка.	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Передняя подножка. Боковая подсечка. (имитация) / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4cbee068705c9d12beaa2fcce451d019&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
44	11.12.		ОФП. Перевороты. Передняя подножка. Бросок через бедро	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма. Правила соревнований / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Перевороты. Передняя подножка. Бросок через бедро (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4c2a1ad7a3984c8590af649d9494c44f&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
45	12.12.		ОФП. СФП. Удержания. Болевые приемы. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка.	2	ТБ на занятии. Врачебный контроль. Строение и функции организма. Гигиена и закаливание. Развитие дзюдо в России и в мире. Врачебный контроль / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. СФП. Удержания. Болевые приемы. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка. (имитация) / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4cbee068705c9d12beaa2fcce451d019&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
46	16.12.		ОФП. Удержания. Бросок через спину с захватом руки	2	ТБ на занятии. Гигиена и закаливание / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Удержания. Бросок через спину с захватом руки (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/1097109606845	В ходе занятия
47	18.12.		ОФП. Болевые приемы. Зацепы изнутри	2	ТБ на занятии. Развитие дзюдо в России и в мире / электронное обучение ,	ОФП. Болевые приемы. Зацепы изнутри (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии:	В ходе занятия

					дистанционные образовательные технологии	https://ok.ru/video/982970470682	
48	19.12.		ОФП. Болевые приемы. Зацепы изнутри	2	ТБ на занятии. Развитие дзюдо в России и в мире / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Болевые приемы. Зацепы изнутри (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/982970470682	В ходе занятия
49	23.12.		ОФП. Болевые приемы. Зацепы изнутри	2	ТБ на занятии. Развитие дзюдо в России и в мире / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Болевые приемы. Зацепы изнутри (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/982970470682	В ходе занятия
50	25.12.		ОФП. Перевороты. Передняя подножка. Бросок через бедро	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма. Правила соревнований / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Перевороты. Передняя подножка. Бросок через бедро (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4c2a1ad7a3984c8590af649d9494c44f&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
51	26.12.		ОФП. Перевороты. Передняя подножка. Бросок через бедро	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма. Правила соревнований / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Перевороты. Передняя подножка. Бросок через бедро (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4c2a1ad7a3984c8590af649d9494c44f&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
52	30.12.		ОФП. СФП. Болевые приемы. Зацеп изнутри.	2	ТБ на занятии. Развитие дзюдо в России и в мире. Врачебный контроль / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. СФП. Болевые приемы. Зацеп изнутри. (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/982970470682	В ходе занятия
53	09.01.		ОФП. СФП. Болевые приемы. Зацеп изнутри.	2	ТБ на занятии. Развитие дзюдо в России и в мире. Врачебный контроль / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. СФП. Болевые приемы. Зацеп изнутри. (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/982970470682	В ходе занятия
54	13.01.		ОФП. Удержания. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка.	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма. Гигиена и закаливание / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Удержания. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка. (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4cbee068705c9d12beaa2fcce451d019&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия

						https://ok.ru/video/1097109606845	
55	15.01.		ОФП. Удержания. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка.	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма. Гигиена и закаливание / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Удержания. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка. (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4cbee068705c9d12beaa2fcce451d019&from_block=logo_partner_player https://ok.ru/video/1097109606845	В ходе занятия
56	16.01.		ОФП. Передняя подножка. Боковая подсечка.	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Передняя подножка. Боковая подсечка. (имитация) / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4cbee068705c9d12beaa2fcce451d019&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
57	20.01.		ОФП. Передняя подножка. Боковая подсечка.	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Передняя подножка. Боковая подсечка. (имитация) / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4cbee068705c9d12beaa2fcce451d019&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
58	22.01.		ОФП. СФП. Удержания. Болевые приемы. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка.	2	ТБ на занятии. Врачебный контроль. Строение и функции организма. Гигиена и закаливание. Развитие дзюдо в России и в мире. Врачебный контроль / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. СФП. Удержания. Болевые приемы. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка. (имитация) / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4cbee068705c9d12beaa2fcce451d019&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
59	23.01.		ОФП. СФП. Удержания. Болевые приемы. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка.	2	ТБ на занятии. Врачебный контроль. Строение и функции организма. Гигиена и закаливание. Развитие дзюдо в России и в мире. Врачебный контроль / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. СФП. Удержания. Болевые приемы. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка. (имитация) / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4cbee068705c9d12beaa2fcce451d019&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
60	27.01.		ОФП. Удержания. Бросок через спину с захватом руки	2	ТБ на занятии. Гигиена и закаливание / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Удержания. Бросок через спину с захватом руки (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/1097109606845	В ходе занятия

61	29.01.		ОФП. Удержания. Бросок через спину с захватом руки	2	ТБ на занятии. Гигиена и закаливание / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Удержания. Бросок через спину с захватом руки (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/1097109606845	В ходе занятия
62	30.01.		ОФП. Болевые приемы. Зацепы изнутри	2	ТБ на занятии. Развитие дзюдо в России и в мире / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Болевые приемы. Зацепы изнутри (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/982970470682	В ходе занятия
63	03.02.		ОФП. Болевые приемы. Зацепы изнутри	2	ТБ на занятии. Развитие дзюдо в России и в мире / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Болевые приемы. Зацепы изнутри (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/982970470682	В ходе занятия
64	05.02.		ОФП. Перевороты. Передняя подножка. Бросок через бедро	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма. Правила соревнований / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Перевороты. Передняя подножка. Бросок через бедро (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4c2a1ad7a3984c8590af649d9494c44f&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
65	06.02.		ОФП. Перевороты. Передняя подножка. Бросок через бедро	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма. Правила соревнований / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Перевороты. Передняя подножка. Бросок через бедро (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4c2a1ad7a3984c8590af649d9494c44f&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
66	10.02.		ОФП. СФП. Болевые приемы. Зацеп изнутри.	2	ТБ на занятии. Развитие дзюдо в России и в мире. Врачебный контроль / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. СФП. Болевые приемы. Зацеп изнутри. (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/982970470682	В ходе занятия
67	12.02.		ОФП. Удержания. Бросок через спину с захватом руки	2	ТБ на занятии. Гигиена и закаливание / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Удержания. Бросок через спину с захватом руки (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/1097109606845	В ходе занятия
68	13.02.		ОФП. Перевороты. Передняя подножка. Бросок через бедро	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма. Правила соревнований /	ОФП. Перевороты. Передняя подножка. Бросок через бедро (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии:	В ходе занятия

					электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	https://yandex.ru/efir?stream_id=4c2a1ad7a3984c8590af649d9494c44f&from_block=logo_partner_player	
69	17.02.		ОФП. Удержания. Бросок через спину с захватом руки	2	ТБ на занятии. Гигиена и закаливание / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Удержания. Бросок через спину с захватом руки (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/1097109606845	В ходе занятия
70	19.02.		ОФП. Удержания. Бросок через спину с захватом руки	2	ТБ на занятии. Гигиена и закаливание / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Удержания. Бросок через спину с захватом руки (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/1097109606845	В ходе занятия
71	20.02.		ОФП. Перевороты. Передняя подножка. Бросок через бедро	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма. Правила соревнований / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Перевороты. Передняя подножка. Бросок через бедро (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4c2a1ad7a3984c8590af649d9494c44f&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
72	24.02.		ОФП. Передняя подножка. Боковая подсечка	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии:	ОФП. Передняя подножка. Боковая подсечка. (имитация) / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4cbee068705c9d12beaa2fcce451d019&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
73	26.02.		ОФП. СФП. Болевые приемы. Зацеп изнутри.	2	ТБ на занятии. Развитие дзюдо в России и в мире. Врачебный контроль / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. СФП. Болевые приемы. Зацеп изнутри. (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/982970470682	В ходе занятия
74	27.02.		ОФП. Удержания. Бросок через спину с захватом руки	2	ТБ на занятии. Гигиена и закаливание / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Удержания. Бросок через спину с захватом руки (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/1097109606845	В ходе занятия
75	03.03.		ОФП. Болевые приемы. Зацепы изнутри	2	ТБ на занятии. Развитие дзюдо в России и в мире / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Болевые приемы. Зацепы изнутри (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/982970470682	В ходе занятия

76	05.03.		ОФП. Перевороты. Передняя подножка. Бросок через бедро	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма. Правила соревнований / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Перевороты. Передняя подножка. Бросок через бедро (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4c2a1ad7a3984c8590af649d9494c44f&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
77	06.03.		ОФП. СФП. Болевые приемы. Зацеп изнутри.	2	ТБ на занятии. Развитие дзюдо в России и в мире. Врачебный контроль / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. СФП. Болевые приемы. Зацеп изнутри. (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/982970470682	В ходе занятия
78	10.03.		ОФП. Удержания. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка.	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма. Гигиена и закаливание / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Удержания. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка. (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4cbee068705c9d12beaa2fcce451d019&from_block=logo_partner_player https://ok.ru/video/1097109606845	В ходе занятия
79	12.03.		ОФП. Передняя подножка. Боковая подсечка.	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Передняя подножка. Боковая подсечка. (имитация) / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4cbee068705c9d12beaa2fcce451d019&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
80	13.03.		ОФП. СФП. Удержания. Болевые приемы. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка.	2	ТБ на занятии. Врачебный контроль. Строение и функции организма. Гигиена и закаливание. Развитие дзюдо в России и в мире. Врачебный контроль / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. СФП. Удержания. Болевые приемы. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка. (имитация) / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4cbee068705c9d12beaa2fcce451d019&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
81	17.03.		ОФП. Удержания. Бросок через спину с захватом руки	2	ТБ на занятии. Гигиена и закаливание / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Удержания. Бросок через спину с захватом руки (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/1097109606845	В ходе занятия
82	19.03.		ОФП. Болевые приемы. Зацепы изнутри	2	ТБ на занятии. Развитие дзюдо в России и в мире / электронное обучение ,	ОФП. Болевые приемы. Зацепы изнутри (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии:	В ходе занятия

					дистанционные образовательные технологии	https://ok.ru/video/982970470682	
83	20.03.		ОФП. Перевороты. Передняя подножка. Бросок через бедро	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма. Правила соревнований / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Перевороты. Передняя подножка. Бросок через бедро (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4c2a1ad7a3984c8590af649d9494c44f&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
84	24.03.		ОФП. СФП. Болевые приемы. Зацеп изнутри.	2	ТБ на занятии. Развитие дзюдо в России и в мире. Врачебный контроль / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. СФП. Болевые приемы. Зацеп изнутри. (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/982970470682	В ходе занятия
85	26.03.		ОФП. Удержания. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка.	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма. Гигиена и закаливание / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Удержания. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка. (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4cbee068705c9d12beaa2fcce451d019&from_block=logo_partner_player 87 https://ok.ru/video/1097109606845	В ходе занятия
86	27.03.		ОФП. Передняя подножка. Боковая подсечка.	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Передняя подножка. Боковая подсечка. (имитация) / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4cbee068705c9d12beaa2fcce451d019&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
87	31.03.		ОФП. СФП. Удержания. Болевые приемы. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка.	2	ТБ на занятии. Врачебный контроль. Строение и функции организма. Гигиена и закаливание. Развитие дзюдо в России и в мире. Врачебный контроль / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. СФП. Удержания. Болевые приемы. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка. (имитация) / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4cbee068705c9d12beaa2fcce451d019&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
88	02.04.		ОФП. Удержания. Бросок через спину с захватом руки	2	ТБ на занятии. Гигиена и закаливание / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Удержания. Бросок через спину с захватом руки (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/1097109606845	В ходе занятия

89	03.04.		ОФП. Болевые приемы. Зацепы изнутри	2	ТБ на занятии. Развитие дзюдо в России и в мире / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Болевые приемы. Зацепы изнутри (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/982970470682	В ходе занятия
90	07.04.		ОФП. Перевороты. Передняя подножка. Бросок через бедро	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма. Правила соревнований / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Перевороты. Передняя подножка. Бросок через бедро (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4c2a1ad7a3984c8590af649d9494c44f&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
91	09.04.		ОФП. СФП. Болевые приемы. Зацеп изнутри.	2	ТБ на занятии. Развитие дзюдо в России и в мире. Врачебный контроль / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. СФП. Болевые приемы. Зацеп изнутри. (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/982970470682	В ходе занятия
92	10.04.		ОФП. Удержания. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка.	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма. Гигиена и закаливание / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Удержания. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка. (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/1097109606845	В ходе занятия
93	14.04.		ОФП. Передняя подножка. Боковая подсечка.	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Передняя подножка. Боковая подсечка. (имитация) / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4cbee068705c9d12beaa2fcce451d019&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
94	16.04.		ОФП. СФП. Удержания. Болевые приемы. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка.	2	ТБ на занятии. Врачебный контроль. Строение и функции организма. Гигиена и закаливание. Развитие дзюдо в России и в мире. Врачебный контроль / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. СФП. Удержания. Болевые приемы. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка. (имитация) / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4cbee068705c9d12beaa2fcce451d019&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
95	17.04.		ОФП. Удержания. Бросок через спину с захватом руки	2	ТБ на занятии. Гигиена и закаливание / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Удержания. Бросок через спину с захватом руки (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/1097109606845	В ходе занятия

96	21.04.		ОФП. Болевые приемы. Зацепы изнутри	2	ТБ на занятии. Развитие дзюдо в России и в мире / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Болевые приемы. Зацепы изнутри (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/982970470682	В ходе занятия
97	23.04.		ОФП. Перевороты. Передняя подножка. Бросок через бедро	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма. Правила соревнований / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Перевороты. Передняя подножка. Бросок через бедро (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4c2a1ad7a3984c8590af649d9494c44f&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
98	24.04.		ОФП. СФП. Болевые приемы. Зацеп изнутри.	2	ТБ на занятии. Развитие дзюдо в России и в мире. Врачебный контроль / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. СФП. Болевые приемы. Зацеп изнутри. (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/982970470682	В ходе занятия
99	28.04.		ОФП. Удержания. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка.	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма. Гигиена и закаливание / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Удержания. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка. (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4cbee068705c9d12beaa2fcce451d019&from_block=logo_partner_player https://ok.ru/video/1097109606845	В ходе занятия
100	30.04.		ОФП. Передняя подножка. Боковая подсечка.	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Передняя подножка. Боковая подсечка. (имитация) / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4cbee068705c9d12beaa2fcce451d019&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
101	01.05.		ОФП. Перевороты. Передняя подножка. Бросок через бедро	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма. Правила соревнований / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Перевороты. Передняя подножка. Бросок через бедро (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4c2a1ad7a3984c8590af649d9494c44f&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
102	05.05.		ОФП. СФП. Удержания. Болевые приемы. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка.	2	ТБ на занятии. Врачебный контроль. Строение и функции организма. Гигиена и закаливание. Развитие дзюдо в России и в мире. Врачебный контроль /	ОФП. СФП. Удержания. Болевые приемы. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка. (имитация) / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4cbee068705c9d12beaa2fcce451d019&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия

					электронное обучение , дистанционные образовательные технологии		
103	07.05.		ОФП. Удержания. Бросок через спину с захватом руки	2	ТБ на занятии. Гигиена и закаливание / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Удержания. Бросок через спину с захватом руки (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/1097109606845	В ходе занятия
104	08.05.		ОФП. Болевые приемы. Зацепы изнутри	2	ТБ на занятии. Развитие дзюдо в России и в мире / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Болевые приемы. Зацепы изнутри (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/982970470682	В ходе занятия
105	12.05.		ОФП. Болевые приемы. Зацепы изнутри	2	ТБ на занятии. Развитие дзюдо в России и в мире / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Болевые приемы. Зацепы изнутри (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/982970470682	В ходе занятия
106	14.05.		ОФП. Болевые приемы. Зацепы изнутри	2	ТБ на занятии. Развитие дзюдо в России и в мире / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Болевые приемы. Зацепы изнутри (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/982970470682	В ходе занятия
107	15.05.		ОФП. Перевороты. Передняя подножка. Бросок через бедро	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма. Правила соревнований / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Перевороты. Передняя подножка. Бросок через бедро (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4c2a1ad7a3984c8590af649d9494c44f&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
108	19.05.		ОФП. Перевороты. Передняя подножка. Бросок через бедро	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма. Правила соревнований / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Перевороты. Передняя подножка. Бросок через бедро (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4c2a1ad7a3984c8590af649d9494c44f&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
109	21.05.		ОФП. СФП. Болевые приемы. Зацеп изнутри.	2	ТБ на занятии. Развитие дзюдо в России и в мире. Врачебный контроль / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. СФП. Болевые приемы. Зацеп изнутри. (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/982970470682	В ходе занятия

110	22.05.		ОФП. СФП. Болевые приемы. Зацеп изнутри.	2	ТБ на занятии. Развитие дзюдо в России и в мире. Врачебный контроль / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. СФП. Болевые приемы. Зацеп изнутри. (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/982970470682	В ходе занятия
111	26.05.		ОФП. Удержания. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка.	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма. Гигиена и закаливание / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Удержания. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка. (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4cbee068705c9d12beaa2fcce451d019&from_block=logo_partner_player https://ok.ru/video/1097109606845	В ходе занятия
112	28.05.		ОФП. Удержания. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка.	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма. Гигиена и закаливание / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Удержания. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка. (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4cbee068705c9d12beaa2fcce451d019&from_block=logo_partner_player https://ok.ru/video/1097109606845	В ходе занятия
113	29.05.		ОФП. Передняя подножка. Боковая подсечка.	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Передняя подножка. Боковая подсечка. (имитация) / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4cbee068705c9d12beaa2fcce451d019&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
114	02.06.		ОФП. Передняя подножка. Боковая подсечка.	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Передняя подножка. Боковая подсечка. (имитация) / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4cbee068705c9d12beaa2fcce451d019&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
115	04.06.		ОФП. СФП. Удержания. Болевые приемы. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка.	2	ТБ на занятии. Врачебный контроль. Строение и функции организма. Гигиена и закаливание. Развитие дзюдо в России и в мире. Врачебный контроль / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. СФП. Удержания. Болевые приемы. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка. (имитация) / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4cbee068705c9d12beaa2fcce451d019&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия

116	05.06.		ОФП. СФП. Удержания. Болевые приемы. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка.	2	ТБ на занятии. Врачебный контроль. Строение и функции организма. Гигиена и закаливание. Развитие дзюдо в России и в мире. Врачебный контроль / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. СФП. Удержания. Болевые приемы. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка. (имитация) / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4cbee068705c9d12beaa2fcce451d019&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
117	09.06.		ОФП. Удержания. Бросок через спину с захватом руки	2	ТБ на занятии. Гигиена и закаливание / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Удержания. Бросок через спину с захватом руки (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/1097109606845	В ходе занятия
118	11.06.		ОФП. Удержания. Бросок через спину с захватом руки	2	ТБ на занятии. Гигиена и закаливание / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Удержания. Бросок через спину с захватом руки (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/1097109606845	В ходе занятия
119	12.06.		ОФП. Болевые приемы. Зацепы изнутри	2	ТБ на занятии. Развитие дзюдо в России и в мире / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Болевые приемы. Зацепы изнутри (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/982970470682	В ходе занятия
120	16.06.		ОФП. Болевые приемы. Зацепы изнутри	2	ТБ на занятии. Развитие дзюдо в России и в мире / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Болевые приемы. Зацепы изнутри (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/982970470682	В ходе занятия
121	18.06.		ОФП. Перевороты. Передняя подножка. Бросок через бедро	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма. Правила соревнований / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Перевороты. Передняя подножка. Бросок через бедро (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4c2a1ad7a3984c8590af649d9494c44f&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
122	19.06.		ОФП. Перевороты. Передняя подножка. Бросок через бедро	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма. Правила соревнований / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Перевороты. Передняя подножка. Бросок через бедро (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4c2a1ad7a3984c8590af649d9494c44f&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия

123	23.06.		ОФП. СФП. Болевые приемы. Зацеп изнутри.	2	ТБ на занятии. Развитие дзюдо в России и в мире. Врачебный контроль / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. СФП. Болевые приемы. Зацеп изнутри. (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/982970470682	В ходе занятия
124	25.06.		ОФП. СФП. Болевые приемы. Зацеп изнутри.	2	ТБ на занятии. Развитие дзюдо в России и в мире. Врачебный контроль / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. СФП. Болевые приемы. Зацеп изнутри. (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/982970470682	В ходе занятия
125	26.06.		ОФП. Удержания. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки.	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма. Гигиена и закаливание. Контрольное теоретическое тестирование / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Удержания. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4cbee068705c9d12beaa2fcce451d019&from_block=logo_partner_player https://ok.ru/video/1097109606845	В ходе занятия
126	30.06.		ОФП. Удержания. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Контрольное теоретическое тестирование	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма. Гигиена и закаливание. Контрольное теоретическое тестирование / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Удержания. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/efir?stream_id=4cbee068705c9d12beaa2fcce451d019&from_block=logo_partner_player https://ok.ru/video/1097109606845	В ходе занятия

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Содержание работы	Месяц									
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1.	Гражданское воспитание	мероприятия для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;	+								+	
		развитие культуры межнационального общения;		+								+
		формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;			+							
		воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;				+						
		развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;					+					
		развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;						+				
		формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;							+			
		мероприятия, способствующие правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.								+		
2.	Патриотическое воспитание	мероприятия по формированию российской гражданской идентичности;	+				+				+	
		формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России;		+				+				+
		мероприятия направленные на ориентацию обучающихся в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;			+				+			
		развитие у детей уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;				+				+		
3.		развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);	+					+				

	Духовное и нравственное воспитание	формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;		+					+			
		развитие сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;			+					+		
		содействие формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;				+					+	
		оказание помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.					+					+
4.	Приобщение детей к культурному наследию	воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;	+				+				+	
		приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;		+				+				+
		гражданско-патриотическое и общекультурное развитие детей;			+				+			
		приобщение к сокровищнице мировой и отечественной культуры, в том числе с использованием информационных технологий;				+				+		
5.	Популяризация научных знаний	содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;	+		+		+		+		+	
		повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.		+		+		+		+		+
6.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	+				+				+	
		формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;		+				+				+
		использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения;			+				+			
		развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;				+				+		
7.	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение	воспитание у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;	+				+				+	
		формирование у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;		+				+				+

		развитие навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;			+				+			
		содействие профессиональному самоопределению, приобщение детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.				+				+		
8.	Экологическое воспитание	развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;	+		+		+		+		+	
		воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.		+		+		+		+		+