

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

Программа рассмотрена и принята
на заседании педагогического совета
от «30» августа 2024 г.
Протокол № 1

Утверждена:
Приказ № 106 от 30.08.2024 г.

**Рабочая программа объединения
«Дзюдо»
на 2024-2025 учебный год**

Возраст обучающихся: 8 - 13 лет

Автор-составитель:
Шахов Камил Сулейманович –
тренер-преподаватель

п. Красная Яруга - 2024 г.

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дзюдо», утвержденной приказом № 106 от 30.08.2024 г.

Данная рабочая программа рассчитана на один год обучения в спортивно-оздоровительных группах для учащихся в возрасте от 8 до 13 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 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей 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 учащихся 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	8-10 лет	11-12 лет	13-15 лет
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	12	14	16
Прыжок в длину с места толчком двух ног	140	165	175
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	25	30	35
Подтягивание из виса на перекладине	3	4	6

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 16 вопросов – для детей в возрасте 14-17 лет; на 14 вопросов – для детей в возрасте 10-13 лет; 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 «ИПОН»?**
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 Депардьё;
- 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 окончании 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-

	<p>под шеи; обратным захватом ближнего бедра, с захватом ближней руки.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, забегаая 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. <p>Броски в стойке:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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;
--	---

	<p>- двойной подбив (ножницы) захватом одноименной руки и разноименного отворота;</p> <p>- выведение из равновесия толчком с обхватом туловища;</p> <p>- бросок прогибом (через грудь) захватом туловища с рукой, с обхватом туловища;</p> <p>- передняя подножка с колена.</p> <p>Тактика спортивной борьбы:</p> <p>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.</p> <p>Тактика передвижения. Подшагивание к партнеру, отшагивание, зашагивание, сочетание различных захватов при передвижениях относительно площади ковра, относительно противника.</p> <p>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.</p> <p>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).</p>
--	---

**Учебный план занятий
объединения третьего 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 третьего года обучения (СОГ).

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

Теория: Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта. Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных борцов (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).

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: Совершенствование функций основных систем организма (нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной) под воздействием занятий борьбой. Обмен веществ и энергии в процессе занятий физической культурой и спортом.

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

Теория: Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях борьбой. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний. Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсменов. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов в питании борца и их нормы. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований.

Раздел 5. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Теория: Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных борцов. Методы врачебных наблюдений. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий борьбой. Внешние признаки утомления. Спортивный массаж в тренировке борца. Применение массажа для восстановления работоспособности. Техника выполнения основных приемов спортивного массажа (поглаживания, растирания, разминания, выжимания, рубления, потряхивания, встряхивания).

Раздел 6. Основы техники и тактики борьбы.

Теория: Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Этапы совершенствования спортивной техники. Биохимический анализ основных групп приемов спортивной борьбы. Тактика ведения схватки. Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, психологической подготовленности спортсмена.

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

Теория: Нравственное воспитание спортсменов. Средства и методы нравственного воспитания (убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта и др.).

Создание работоспособности коллектива (товарищеского микроклимата, наставничества, взаимопомощи и т.п.) – необходимое условие для формирования качеств спортсмена.

Эмоциональные состояния борца. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках.

Раздел 8. Правила соревнований, их организация и проведение.

Теория: Состав судейской коллегии и обязанности и ее членов. Взаимоотношения участников соревнований, представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление.

Раздел 9. Оборудование и инвентарь.

Теория: Оборудование места для занятий в зимнее и летнее время. Площадка для борьбы. Зал (размер, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Ковер для борьбы (переносной и постоянный). Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям.

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 развитии силы, выносливости, гибкости.

Раздел 13. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.

Практика: Техника борьбы дзюдо.

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.

Способы тактической подготовки благоприятных условий для проведения технических действий: способы, благодаря которым атакующий добивается необходимой ему защитной реакции противника: угроза, сковывание, выведение из равновесия; способ, обеспечивающий выгодную для атакующего борца активную реакцию со стороны противника – вызов; способы, в результате выполнения которых противник либо не реагирует на определенные действия атакующего борца, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением: повторная атака, обратный вызов, двойной обман.

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).

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	01.09.		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/1065174539719186939 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	07.09.		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	08.09.		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	14.09.		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:	В ходе занятия

				дистанционные образовательные технологии	https://yandex.ru/efir?stream_id=4c2a1ad7a3984c8590af649d9494c44f&from_block=logo_partner_player	
7	15.09.	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	21.09.	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	22.09.	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	28.09.	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	29.09.	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=4cbee068705c9d12beaa2fccc451d019&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	05.10.		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	06.10.		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	12.10.		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=4cbee068705c9d12beaa2fccc451d019&from_block=logo_partner_player 87 https://ok.ru/video/1097109606845	В ходе занятия
19	13.10.		ОФП. Передняя подножка. Боковая подсечка.	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма / электронное обучение ,	ОФП. Передняя подножка. Боковая подсечка. (имитация) / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии:	В ходе занятия

					дистанционные образовательные технологии	https://yandex.ru/efir?stream_id=4cbee068705c9d12beaa2fccc451d019&from_block=logo_partner_player	
20	16.10.		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=4cbee068705c9d12beaa2fccc451d019&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
21	19.10.		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	20.10.		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	26.10.		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	27.10.		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	02.11.		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
28	03.11.		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	09.11.		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	10.11.		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	ОФП. Удержания. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка. (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии:	В ходе занятия

					обучение , дистанционные образовательные технологии	https://yandex.ru/efir?stream_id=4cbee068705c9d12beaa2fcce451d019&from_block=logo_partner_player https://ok.ru/video/1097109606845	
33	16.11.		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	17.11.		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	23.11.		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	24.11.		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	30.11.		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	01.12.		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	07.12.		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	08.12.		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	14.12.		ОФП. СФП. Удержания. Болевые приемы. Передняя подножка. Бросок через	2	ТБ на занятии. Врачебный контроль. Строение и функции организма. Гигиена и закаливание. Развитие	ОФП. СФП. Удержания. Болевые приемы. Передняя подножка. Бросок через спину с захватом руки. Боковая подсечка. (имитация) / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии:	В ходе занятия

			спину с захватом руки. Боковая подсечка.		дзюдо в России и в мире. Врачебный контроль / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	https://yandex.ru/efir?stream_id=4cbee068705c9d12beaa2fccc451d019&from_block=logo_partner_player	
46	15.12.		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 , дистанционные образовательные технологии	ОФП. Болевые приемы. Зацепы изнутри (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/982970470682	В ходе занятия
48	21.12.		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	22.12.		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	28.12.		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	29.12.		ОФП. СФП. Болевые приемы. Зацеп изнутри.	2	ТБ на занятии. Развитие дзюдо в России и в мире. Врачебный контроль /	ОФП. СФП. Болевые приемы. Зацеп изнутри. (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии:	В ходе занятия

					электронное обучение , дистанционные образовательные технологии	https://ok.ru/video/982970470682	
53	04.01.		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	05.01.		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=4cbee068705c9d12beaa2fcee451d019&from_block=logo_partner_player https://ok.ru/video/1097109606845	В ходе занятия
55	08.01.		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=4cbee068705c9d12beaa2fcee451d019&from_block=logo_partner_player https://ok.ru/video/1097109606845	В ходе занятия
56	11.01.		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=4cbee068705c9d12beaa2fcee451d019&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
57	12.01.		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=4cbee068705c9d12beaa2fcee451d019&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
58	15.01.		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.	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=4cbee068705c9d12beaa2fccc451d019&from_block=logo_partner_player	
59	18.01.	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=4cbee068705c9d12beaa2fccc451d019&from_block=logo_partner_player		В ходе занятия
60	19.01.	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	22.01.	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	25.01.	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	26.01.	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
64	29.01.	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	01.02.		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	02.02.		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	05.02.		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	08.02.		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
69	09.02.		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	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
71	15.02.		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	16.02.		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	19.02.		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	22.02.		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	26.02.		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
76	01.03.		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	02.03.		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	05.03.		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:	В ходе занятия

						https://yandex.ru/efir?stream_id=4cbee068705c9d12beaa2fcce451d019&from_block=logo_partner_player https://ok.ru/video/1097109606845	
79	09.03.		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	12.03.		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	15.03.		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	16.03.		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
83	19.03.		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	22.03.		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	23.03.		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_player87 https://ok.ru/video/1097109606845	В ходе занятия
86	26.03.		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	29.03.		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	30.03.		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
89	02.04.		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	05.04.		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	06.04.		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	09.04		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	12.04.		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	13.04.		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	16.04.		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	19.04.		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	20.04.		ОФП. Перевероты. Передняя подножка. Бросок через бедро	2	ТБ на занятии. Строение и функции организма. Правила соревнований / электронное обучение ,	ОФП. Перевероты. 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		
98	23.04.		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	26.04.		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=4cbee068705c9d12beaa2fcee451d019&from_block=logo_partner_player https://ok.ru/video/1097109606845	В ходе занятия
100	27.04.		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=4cbee068705c9d12beaa2fcee451d019&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
101	30.04.		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
102	03.05.		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 / 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=4cbee068705c9d12beaa2fcee451d019&from_block=logo_partner_player	В ходе занятия
103	04.05.		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	07.05.		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	10.05.		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	11.05.		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	14.05.		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	17.05.		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	18.05.		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	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

111	24.05.		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	25.05.		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	28.05.		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	31.05.		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
115	01.06.		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	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.	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=4cbee068705c9d12beaa2fccc451d019&from_block=logo_partner_player	
117	07.06.		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	08.06.		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	11.06.		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	15.06.		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	21.06.		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	22.06.		ОФП. СФП. Болевые приемы. Зацеп изнутри.	2	ТБ на занятии. Развитие дзюдо в России и в мире. Врачебный контроль / электронное обучение ,	ОФП. СФП. Болевые приемы. Зацеп изнутри. (имитация)/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ok.ru/video/982970470682	В ходе занятия

					дистанционные образовательные технологии		
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	28.06.		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=4cbee068705c9d12beaa2fcee451d019&from_block=logo_partner_player https://ok.ru/video/1097109606845	В ходе занятия
126	29.06.		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=4cbee068705c9d12beaa2fcee451d019&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.	Духовное и нравственное воспитание	развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);	+					+					
		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.		+		+		+		+		+

