**План учебно-тренировочных занятий для дистанционного обучения**

Спортивная дисциплина: дзюдо

Тренер-преподаватель: Шлыков А.С.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата проведения | Ссылка на занятие | Тема учебно-тренировочного занятия |
| 01.05.2020 | <https://youtu.be/HLnFOlftfjM> <https://youtu.be/YLPb_6ngWKU> | Совершенствование изученных приемов в партере-удержания. Уход от удержания |
| 04.05.2020 | <https://youtu.be/DJgTJL0Jaus> <https://youtu.be/fD3SBa2_9Ns> | Совершенствование болевого приема на локоть. Уход от болевого приема |
| 06.05.2020 | <https://youtu.be/sBXWse8ndYs> <https://youtu.be/CdIHF5xl0Yg> | Совершенствование изученных удушающих приемов. Уход от удушающего |
| 08.05.2020 | <https://youtu.be/9BuBfiaoJpo> | Совершенствование изученных болевых приемов |
| 11.05.2020 | <https://youtu.be/y5SEDB1yEws> <https://youtu.be/y54e5h9wQkk> | Совершенствование броска через бедро. Уход от броска |
| 13.05.2020 | <https://youtu.be/EfQVXl0kU0Y> <https://youtu.be/RaaQ5lQPccI> | Совершенствование броска через плечо. Уход от броска |
| 15.05.2020 | <https://youtu.be/ZPKCkB90AxM> | Совершенствование броска через спину. |
| 18.05.2020 | <https://youtu.be/ht-hJzJnVnk> | Совершенствование изученных приемов в партере в комплексе |
| 20.05.2020 | <https://youtu.be/siAhMflz45E> | Совершенствование изученных приемов в партере в комплексе |
| 22.05.2020 | <https://youtu.be/Ct0-I86IURQ> | Выведение из равновесия |
| 25.05.2020 | <https://youtu.be/x_AHFoY1QWs> | Соблюдение спортивного режима |
| 27.05.2020 | <https://youtu.be/6WUI2LJVi2c> | Выполнение тренировочных заданий |
| 29.05.2020 | <https://youtu.be/9GB2C4_Xmcc> | Преодоление трудностей возникающих в поединке |