

**Расписание занятий МБУ ДО ДЮСШ № 16 г.о. Самара**

Название детского объединения	Ф.И.О. тренера - преподавателя	Группа	Время занятия	Тема занятия	Способ	Ресурс
<b>Физкультурно - спортивная направленность</b>						
<b>21.12 ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
Киокусинкай	Гяч М.Ю.	УТ 4 (1)	09.00-12.00	Закрепление темы кихона на 8 кю	отправка видео файлов	<a href="https://banktestov.ru/test/356">https://banktestov.ru/test/356</a>
		УТ 4(2)	17.00-20.00	Закрепление темы кихона на 8 кю	отправка видео файлов	<a href="http://aikido-msk.ru/obuchenie/video-obuchenie/program-8kyu-6-kyu">http://aikido-msk.ru/obuchenie/video-obuchenie/program-8kyu-6-kyu</a>
Киокусинкай	Плетнев В.В.	НП 2	17.00-19.00	Базовые стойки кекусинкай. Способы перемещения закрепление темы	Отправка аудио и видео файлов	<a href="https://onlinetestpad.com/ru/testview/228704-test-na-znaniya-pravil-tkhekvondo-vtf-teoreticheskaya-podgotovka-k-sorevnov">https://onlinetestpad.com/ru/testview/228704-test-na-znaniya-pravil-tkhekvondo-vtf-teoreticheskaya-podgotovka-k-sorevnov</a>
		УТ 1	19.00-21.00	Выполнение базовой техники на месте.Методики отработки, повторение темы	Отправка аудио и видео файлов	<a href="http://aikido-msk.ru/obuchenie/video-obuchenie/program-8kyu-6-kyu">http://aikido-msk.ru/obuchenie/video-obuchenie/program-8kyu-6-kyu</a>
Айкидо	Завьялов Е.Ю.	УТ 2	8.30-10.30	Удар ёкоменучи, повторение темы, закрепление	отправка видео файлов, изучение теории	<a href="https://aikido18.ru/">https://aikido18.ru/</a>
		УТ 4	18.00-21.00	Удар ёкоменучи, повторение темы, закрепление	отправка видео файлов, изучение теории	<a href="https://aikido18.ru/">https://aikido18.ru/</a>
		НП-1	13.00-15.00	Закрепление темы, Общая характеристика спортивной тренировки. СФП	отправка видео файлов, изучение теории	<a href="https://onlinetestpad.com/ru/testview/228704-test-na-znaniya-pravil-tkhekvondo-vtf-teoreticheskaya-podgotovka-k-sorevnov">https://onlinetestpad.com/ru/testview/228704-test-na-znaniya-pravil-tkhekvondo-vtf-teoreticheskaya-podgotovka-k-sorevnov</a>

Тхэквондо	Бочков С.Н.	УТ-3	15.30.-17.30	Закрепление темы Общая характеристика спортивной тренировки. СФП	отправка видео файлов, изучение теории	<a href="https://onlinetestpad.com/ru/tesview/228704-test-na-znaniya-pravil-tkhekvondo-vtf-teoreticheskaya-podgotovka-k-sorevnov">https://onlinetestpad.com/ru/tesview/228704-test-na-znaniya-pravil-tkhekvondo-vtf-teoreticheskaya-podgotovka-k-sorevnov</a>
		УТ-2	18.00-21.00	Общая характеристика спортивной тренировки. СФП	отправка видео файлов, изучение теории	<a href="https://onlinetestpad.com/ru/tesview/228704-test-na-znaniya-pravil-tkhekvondo-vtf-teoreticheskaya-podgotovka-k-sorevnov">https://onlinetestpad.com/ru/tesview/228704-test-na-znaniya-pravil-tkhekvondo-vtf-teoreticheskaya-podgotovka-k-sorevnov</a>
Тхэквондо	Понякшин Д.А.	СОГ 1	16.30-18.30	ОФП, СФП, растяжка	отправка аудио и видео файлов	<a href="https://onlinetestpad.com/ru/tesview/228367-obshhie-voprosy-tkhekvondo-gtf">https://onlinetestpad.com/ru/tesview/228367-obshhie-voprosy-tkhekvondo-gtf</a>
		НП 2(1)	14.30-16.30	Удар ногой “доллэ чаги”, закрепление темы	отправка аудио и видео файлов	<a href="https://onlinetestpad.com/ru/tesview/228367-obshhie-voprosy-tkhekvondo-gtf">https://onlinetestpad.com/ru/tesview/228367-obshhie-voprosy-tkhekvondo-gtf</a>
		НП2(2)	09.00-11.00	Удар ногой “доллэ чаги”, закрепление темы	отправка аудио и видео файлов	<a href="https://onlinetestpad.com/ru/tesview/228367-obshhie-voprosy-tkhekvondo-gtf">https://onlinetestpad.com/ru/tesview/228367-obshhie-voprosy-tkhekvondo-gtf</a>
		УТ 1	19.00-21.00	Удар ногой “доллэ чаги”, закрепление темы	отправка аудио и видео файлов	<a href="https://onlinetestpad.com/ru/tesview/228367-obshhie-voprosy-tkhekvondo-gtf">https://onlinetestpad.com/ru/tesview/228367-obshhie-voprosy-tkhekvondo-gtf</a>
Тхэквондо	Пыльнев С.В.	НП 1(2)	16.00-18.00	Отработка удара Ти чаги, упражнение на Координацию, ОФП	отправка аудио и видео файлов	<a href="https://onlinetestpad.com/ru/tesview/228704-test-na-znaniya-pravil-tkhekvondo-vtf-teoreticheskaya-podgotovka-k-sorevnov">https://onlinetestpad.com/ru/tesview/228704-test-na-znaniya-pravil-tkhekvondo-vtf-teoreticheskaya-podgotovka-k-sorevnov</a>
		НП 2 (1)	18.00-20.00	Отработка удара Ти чаги, упражнение на Координацию, ОФП	отправка аудио и видео файлов	<a href="https://onlinetestpad.com/ru/tesview/228704">https://onlinetestpad.com/ru/tesview/228704</a>
		НП2(2)	13.30-15.30	Повторение заданий СФП, ОФП, Отработка удара Ти куриги	отправка аудио и видео файлов	<a href="https://onlinetestpad.com/ru/tesview/228704">https://onlinetestpad.com/ru/tesview/228704</a>
		УТ 1	11.00-13.00	Повторение заданий СФП, ОФП, Отработка удара Ти куриги	отправка аудио и видео файлов	<a href="https://onlinetestpad.com/ru/tesview/228704">https://onlinetestpad.com/ru/tesview/228704</a>

Тхэквондо	Колотыркин В.А.	НП 1	15.00-17.00	формальный комплекс на 9 гуп "Чон Джи"	отправка видео файлов	<a href="http://tkd-samara.ru/">http://tkd-samara.ru/</a>
		УТ 2(1)	17.00-19.00	растяжка, повторение	отправка видео файлов	<a href="http://tkd-samara.ru/">http://tkd-samara.ru/</a>
		УТ 2(2)	19.00-21.00	растяжка, повторение	отправка видео файлов	<a href="http://tkd-samara.ru/">http://tkd-samara.ru/</a>
22.12 ВТОРНИК						
Киокусинкай	Гяч М.Ю.	УТ 4 (1)	09.00-12.00	Работа над ошибками при выполнении кихона на 6 кю, закрепление	отправка аудио и видео файлов	<a href="#">Онлайн - подключение на платформе Zoom</a>
		УТ 4 (2)	17.00-20.00	Работа над ошибками при выполнении кихона на 6 кю, закрепление	отправка видео файлов	<a href="#">Онлайн - подключение на платформе Zoom</a>
Киокусинкай	Плетнев В.В.	СОГ 1	17.00-19.00	Учебные комплексы. Ката. Тайкеку соно ити, ни, сан. Повторение	отправка аудио и видео файлов	<a href="https://vk.com/video-200810869_456239031">https://vk.com/video-200810869_456239031</a>
		УТ 1	19.00-21.00	Учебные комплексы. Ката. Тайкеку соно ити, ни, сан. , повторение	отправка аудио и видео файлов	<a href="https://stepik.org/course/68550">https://stepik.org/course/68550</a> <a href="https://www.youtube.com/user/krivodedov">https://www.youtube.com/user/krivodedov</a>
Айкидо	Завьялов Е.Ю.	НП 2	16.00-18.00	Тенкай с бокеном, закрепление	отправка видео файлов	<a href="http://www.senkai.ru/2007/05/04/tenkai.html">http://www.senkai.ru/2007/05/04/tenkai.html</a>
		УТ 2	08.30-10.30	Тенкай с бокеном, закрепление	отправка видео файлов	<a href="http://www.senkai.ru/2007/05/04/tenkai.html">http://www.senkai.ru/2007/05/04/tenkai.html</a>
		УТ 4	18.00-21.00	Тенкай с бокеном, закрепление темы	отправка видео файлов	<a href="http://www.senkai.ru/2007/05/04/tenkai.html">http://www.senkai.ru/2007/05/04/tenkai.html</a>
Тхэквондо	Бочков С.Н.	УТ 2	15.30-17.30	Развитие скоростной выносливости, повторение	изучение теоритических материалов	<a href="https://tkdpiter.ru/news/razvitiie-skorostnykh-kachestv-v-tkhekvondo/">https://tkdpiter.ru/news/razvitiie-skorostnykh-kachestv-v-tkhekvondo/</a>
		УТ 3	18.00-21.00	Развитие скоростной выносливости, повторение	изучение теоритических материалов	<a href="https://tkdpiter.ru/news/razvitiie-skorostnykh-kachestv-v-tkhekvondo/">https://tkdpiter.ru/news/razvitiie-skorostnykh-kachestv-v-tkhekvondo/</a>
Тхэквондо	Понякина Л.А.	СОГ 1(2)	16.30-18.30	История и развитие тхэквондо в России»	изучение теоритических материалов	<a href="http://www.tkdrussia.ru/thekvondo_dna/istoriya_razvitiya_thekvondo_v_rossii/istoriya_razvitiya_thekvondo_v_rossii/">http://www.tkdrussia.ru/thekvondo_dna/istoriya_razvitiya_thekvondo_v_rossii/istoriya_razvitiya_thekvondo_v_rossii/</a>

Тхэквондо	Пыльнев С.В.	УТ 1	19.00-21.00	История и развитие тхэквондо в России», закрепление	изучение теоритических материалов	<a href="http://www.tkdrossia.ru/thekvondo dna/istoriya razvitiya thekvondo v rossii/istoriya razvitiya thekvondo v rossii/">http://www.tkdrossia.ru/thekvondo dna/istoriya razvitiya thekvondo v rossii/istoriya razvitiya thekvondo v rossii/</a>
Тхэквондо	Пыльнев С.В.	НП 1 (1)	15.00-17.00	Упражнение на статику, СФП	отправка видео файлов	<a href="https://ok.ru/video/18728422099">https://ok.ru/video/18728422099</a>
		УТ 1	18.00-20.00	Упражнение на статику, СФП	отправка видео файлов	<a href="https://ok.ru/video/18728422099">https://ok.ru/video/18728422099</a>
Тхэквондо	Колотыркин В.А.	НП 1	15.00-17.00	экзаменационная программа . Формальный комплекс на 7 гуп	отправка видео файлов	<a href="https://youtu.be/5KjvcUICqZl">https://youtu.be/5KjvcUICqZl</a>
		УТ 2(1)	17.00-19.00	экзаменационная программа . Формальный комплекс на 7 гуп	отправка видео файлов	<a href="http://tkd-samara.ru/">http://tkd-samara.ru/</a>
		УТ 2 (2)	19.00-21.00	экзаменационная программа . Формальный комплекс на 7 гуп	отправка видео файлов	<a href="http://tkd-samara.ru/">http://tkd-samara.ru/</a>
<b>23.12. СРЕДА</b>						
Киокусинкай	Гяч М.Ю.	УТ 4 (1)	09.00-12.00	Работанад ошибками при выполнении кихона на 5 кю	отправка видео файлов	<a href="#">Онлайн - подключение на платформе Zoom</a>
		УТ 4(2)	17.00-20.00	Работанад ошибками при выполнении кихона на 5 кю	отправка видео файлов	<a href="#">Онлайн - подключение на платформе Zoom</a>
Киокусинкай	Плетнев В.В.	СОГ 1(2)	09.00-11.00	Учебные комплексы. Ката. Янцу, Цуки но ката.	Отправка аудио и видео файлов	<a href="https://sibkarate.ru/blog/vse-kata-kiokushinkay-karate/">https://sibkarate.ru/blog/vse-kata-kiokushinkay-karate/</a>
		НП 2	17.00-19.00	Учебные комплексы. Ката. Янцу, Цуки но ката.	Отправка аудио и видео файлов	<a href="https://sibkarate.ru/blog/vse-kata-kiokushinkay-karate/">https://sibkarate.ru/blog/vse-kata-kiokushinkay-karate/</a>
		УТ 1	19.00-21.00	Учебные комплексы. Ката. Янцу, Цуки но ката., повторение	Отправка аудио и видео файлов	<a href="https://sibkarate.ru/blog/vse-kata-kiokushinkay-karate/">https://sibkarate.ru/blog/vse-kata-kiokushinkay-karate/</a>
Айкидо	Завьялов Е.Ю.	УТ 2	8.30-10.30	Краткая история Айкидо. ОФП, повторение	Изучение теоритических материалов	<a href="https://zen.yandex.ru/media/prolivekrsk/aikido-chast-1-istoriia-sozdaniia-5c61618693746600ac4e8196">https://zen.yandex.ru/media/prolivekrsk/aikido-chast-1-istoriia-sozdaniia-5c61618693746600ac4e8196</a>
		УТ 4	18.00-21.00	Краткая история Айкидо. ОФП, повторение	Изучение теоритических материалов	<a href="https://zen.yandex.ru/media/prolivekrsk/aikido-chast-1-istoriia-sozdaniia-5c61618693746600ac4e8197">https://zen.yandex.ru/media/prolivekrsk/aikido-chast-1-istoriia-sozdaniia-5c61618693746600ac4e8197</a>

Тхэквондо	Бочков С.Н.	НП-1	13.00-15.00	Общая характеристика спортивной тренировки, закрепление	отправка аудио и видео файлов	<a href="https://otherreferats.allbest.ru/sport/00182843_0.html">https://otherreferats.allbest.ru/sport/00182843_0.html</a>
		УТ-3	15.30.-17.30	Общая характеристика спортивной тренировки, закрепление	отправка аудио и видео файлов	<a href="https://otherreferats.allbest.ru/sport/00182843_0.html">https://otherreferats.allbest.ru/sport/00182843_0.html</a>
		УТ-2	18.00-21.00	Общая характеристика спортивной тренировки, закрепление	отправка аудио и видео файлов	<a href="https://otherreferats.allbest.ru/sport/00182843_0.html">https://otherreferats.allbest.ru/sport/00182843_0.html</a>
Тхэквондо	Понякшин Д.А.	СОГ 1	16.30-18.30	Растяжка на поперечный шпагат, прыжки на скакалке, повторение	отправка аудио и видео файлов	<a href="https://youtu.be/OYxOZFh-afg">https://youtu.be/OYxOZFh-afg</a>
		НП 2(1)	14.30-16.30	Растяжка на поперечный шпагат, прыжки на скакалке, повторение	отправка аудио и видео файлов	<a href="https://youtu.be/OYxOZFh-afg">https://youtu.be/OYxOZFh-afg</a>
		НП2(2)	09.00-11.00	Растяжка на поперечный шпагат, прыжки на скакалке, повторение	отправка аудио и видео файлов	<a href="https://youtu.be/OYxOZFh-afg">https://youtu.be/OYxOZFh-afg</a>
		УТ 1	19.00-21.00	Растяжка на поперечный шпагат, прыжки на скакалке	отправка аудио и видео файлов	<a href="https://youtu.be/OYxOZFh-afg">https://youtu.be/OYxOZFh-afg</a>
Тхэквондо	Пыльнев С.В.	НП 1(2)	16.00-18.00	Спарринг руками "бой с тенью, закрепление	отправка аудио и видео файлов	<a href="http://megabigsport.com/fight_with_a_shadow">http://megabigsport.com/fight_with_a_shadow</a>
		НП 2 (1)	18.00-20.00	Спарринг руками "бой с тенью, закрепление	отправка аудио и видео файлов	<a href="http://megabigsport.com/fight_with_a_shadow">http://megabigsport.com/fight_with_a_shadow</a>
		НП2(2)	13.30-15.30	Спарринг руками "бой с тенью, закрепление	отправка аудио и видео файлов	<a href="http://megabigsport.com/fight_with_a_shadow">http://megabigsport.com/fight_with_a_shadow</a>
		УТ 1	11.00-13.00	Спарринг руками "бой с тенью, закрепление	отправка аудио и видео файлов	<a href="http://megabigsport.com/fight_with_a_shadow">http://megabigsport.com/fight_with_a_shadow</a>
		НП 1	15.00-17.00	подводящие упражнения для прыжковой техники	отправка видео файлов	<a href="https://yandex.ru/video/preview?filmId=2400438833315565929&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1608278756228376-1118440208584124075900275-prestable-app-host-sas-web-yp-142&amp;text=подводящие+упражнения+для+прыжковой+техники">https://yandex.ru/video/preview?filmId=2400438833315565929&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1608278756228376-1118440208584124075900275-prestable-app-host-sas-web-yp-142&amp;text=подводящие+упражнения+для+прыжковой+техники</a>

Тхэквондо	Колотыркин В.А.	УТ 2(1)	17.00-19.00	подводящие упражнения для прыжковой техники	отправка видео файлов	<a href="https://yandex.ru/video/preview?filmId=2400438833315565929&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1608278756228376-1118440208584124075900275-prestable-app-host-sas-web-yp-142&amp;text=подводящие+упражнения+для+прыжковой+техники">https://yandex.ru/video/preview?filmId=2400438833315565929&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1608278756228376-1118440208584124075900275-prestable-app-host-sas-web-yp-142&amp;text=подводящие+упражнения+для+прыжковой+техники</a>
		УТ 2(2)	19.00-21.00	подводящие упражнения для прыжковой техники	отправка видео файлов	<a href="https://yandex.ru/video/preview?filmId=2400438833315565929&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1608278756228376-1118440208584124075900275-prestable-app-host-sas-web-yp-142&amp;text=подводящие+упражнения+для+прыжковой+техники">https://yandex.ru/video/preview?filmId=2400438833315565929&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1608278756228376-1118440208584124075900275-prestable-app-host-sas-web-yp-142&amp;text=подводящие+упражнения+для+прыжковой+техники</a>
24.12. ЧЕТВЕРГ						
Киокусинкай	Гяч М.Ю.	УТ 4 (1)	09.00-12.00	Работанад ошибками при выполнении кихона на бкю	отправка видео файлов	<a href="http://aikido-msk.ru/obuchenie/video-obuchenie/program-8kyu-6-kyu">http://aikido-msk.ru/obuchenie/video-obuchenie/program-8kyu-6-kyu</a>
		УТ 4 (2)	17.00-20.00	Работанад ошибками при выполнении кихона на бкю	отправка видео файлов	<a href="http://aikido-msk.ru/obuchenie/video-obuchenie/program-8kyu-6-kyu">http://aikido-msk.ru/obuchenie/video-obuchenie/program-8kyu-6-kyu</a>
Киокусинкай	Плетнев В.В.	СОГ 1	17.00-19.00	Комбинации. Рэнраку. Методики отработки	Скайп. Отправка аудио и видео файлов	<a href="https://oyama-do.ru/kihonyi/">https://oyama-do.ru/kihonyi/</a>
		УТ 1	19.00-21.00	Комбинации. Рэнраку. Методики отработки	Скайп. Отправка аудио и видео файлов	<a href="https://oyama-do.ru/kihonyi/">https://oyama-do.ru/kihonyi/</a>
	Завьялов Е.Ю.	НП 2	16.00-18.00	Элементы укеми	отправка видео файлов	<a href="https://vk.com/public200810869">https://vk.com/public200810869</a>
		УТ 2	08.30-10.30	Элементы укеми	отправка видео файлов	<a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=12&amp;v=CHhJJUdLK9E&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=12&amp;v=CHhJJUdLK9E&amp;feature=emb_logo</a>

Айкидо		УТ 4	18.00-21.00	Элементы укеми	отправка видео файлов	<a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=12&amp;v=CHhJUdLK9E&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=12&amp;v=CHhJUdLK9E&amp;feature=emb_logo</a>
Тхэквондо	Бочков С.Н.	УТ 2	15.30-17.30	«Тактика участия в соревнованиях»	самостоятельное изучение	<a href="http://www.self-master-lab.ru/ops1.htm">http://www.self-master-lab.ru/ops1.htm</a>
		УТ 3	18.00-21.00	«Тактика участия в соревнованиях»	самостоятельное изучение	<a href="http://www.self-master-lab.ru/ops1.htm">http://www.self-master-lab.ru/ops1.htm</a>
Тхэквондо	Понякшин Д.А.	СОГ 1(2)	16.30-18.30	Отработка атакующих действий руками	отправка видео файлов	<a href="https://youtu.be/XuNDPGs2YuQ">https://youtu.be/XuNDPGs2YuQ</a>
		УТ 1	19.00-21.00	Отработка атакующих действий руками	отправка видео файлов	<a href="https://youtu.be/XuNDPGs2YuQ">https://youtu.be/XuNDPGs2YuQ</a>
Тхэквондо	Пыльнев С.В.	НП 1 (1)	15.00-17.00	Отработка удара Ти куриги	отправка аудио и видео файлов	<a href="https://youtu.be/O5rKQif_vJY">https://youtu.be/O5rKQif_vJY</a>
		УТ 1	18.00-20.00	Отработка удара Ти куриги	отправка аудио и видео файлов	<a href="https://youtu.be/O5rKQif_vJY">https://youtu.be/O5rKQif_vJY</a>
Тхэквондо	Колотыркин В.А.	НП 1	15.00-17.00	Растяжка на поперечный шпагат	отправка видео файлов	<a href="https://cross-expert.turbopages.org/cross.expert/s/rastyazhka/poperechnyi-shpagat.html">https://cross-expert.turbopages.org/cross.expert/s/rastyazhka/poperechnyi-shpagat.html</a>
		УТ 2(1)	17.00-19.00	подводящие упражнения для прыжковой техники	отправка видео файлов	<a href="https://175g.ru/wiki/Practice/Jump">https://175g.ru/wiki/Practice/Jump</a>
		УТ 2 (2)	19.00-21.00	подводящие упражнения для прыжковой техники	отправка видео файлов	<a href="https://175g.ru/wiki/Practice/Jump">https://175g.ru/wiki/Practice/Jump</a>
<b>25.12 ПЯТНИЦА</b>						
Киокусинкай	Гяч М.Ю.	УТ 4 (1)	09.00-12.00	Работа над ошибками кихона на 7 кю	онлайн - тестирование	<a href="https://banktestov.ru/test/356">https://banktestov.ru/test/356</a>
		УТ 4(2)	17.00-20.00	Работа над ошибками кихона на 7 кю	онлайн - тестирование	<a href="https://banktestov.ru/test/356">https://banktestov.ru/test/356</a>
Киокусинкай	Плетнев В.В.	НП 2	17.00-19.00	Учебные комплексы. Ката. Сантин но ката. Гэкисай дай.	Отправка аудио и видео файлов	<a href="https://www.youtube.com/user/krivodedov">https://www.youtube.com/user/krivodedov</a>
		СОГ 1(2)	09.00-11.00	Учебные комплексы. Ката. Сантин но ката. Гэкисай дай.	Отправка аудио и видео файлов	<a href="https://www.youtube.com/user/krivodedov">https://www.youtube.com/user/krivodedov</a>
		УТ 1	19.00-21.00	Учебные комплексы. Ката. Сантин но ката. Гэкисай дай.	Отправка аудио и видео файлов	<a href="https://www.youtube.com/user/krivodedov">https://www.youtube.com/user/krivodedov</a>
	Завьялов Е.Ю.	УТ 2	8.30-10.30	Изучения тенкая в техниках	изучение теоритических материалов	<a href="http://www.senkai.ru/2007/05/04/tenkai.html">http://www.senkai.ru/2007/05/04/tenkai.html</a>

Айкидо	Завьялов Е.Ю.	УТ 4	18.00-21.00	Изучения тенкая в техниках	изучение теоритических материалов	<a href="http://www.senkai.ru/2007/05/04/tenkai.html">http://www.senkai.ru/2007/05/04/tenkai.html</a>
Тхэквондо	Бочков С.Н.	НП-1	13.00-15.00	Удары руками: правой прямой с подшагом	отправка аудио и видео файлов	<a href="https://closefight.ru/tehnika/teh-pr-udaruk.php">https://closefight.ru/tehnika/teh-pr-udaruk.php</a>
		УТ-3	15.30.-17.30	Удары руками: правой прямой с подшагом	отправка аудио и видео файлов	<a href="https://closefight.ru/tehnika/teh-pr-udaruk.php">https://closefight.ru/tehnika/teh-pr-udaruk.php</a>
		УТ-2	18.00-21.00	Удары руками: правой прямой с подшагом, повторение	отправка аудио и видео файлов	<a href="https://closefight.ru/tehnika/teh-pr-udaruk.php">https://closefight.ru/tehnika/teh-pr-udaruk.php</a>
Тхэквондо	Понякшин Д.А.	СОГ 1	16.30-18.30	Тактика ведения поединка,повторение	отправка аудио и видео файлов	<a href="http://megabigsport.com/fight_with_a_shadow">http://megabigsport.com/fight_with_a_shadow</a>
		НП 2(1)	14.30-16.30	Тактика ведения поединка,повторение	отправка аудио и видео файлов	<a href="http://megabigsport.com/fight_with_a_shadow">http://megabigsport.com/fight_with_a_shadow</a>
		НП2(2)	09.00-11.00	Тактика ведения поединка, повторение	отправка аудио и видео файлов	<a href="http://megabigsport.com/fight_with_a_shadow">http://megabigsport.com/fight_with_a_shadow</a>
		УТ 1	19.00-21.00	Тактика ведения поединка, повторение	отправка аудио и видео файлов	<a href="http://megabigsport.com/fight_with_a_shadow">http://megabigsport.com/fight_with_a_shadow</a>
Тхэквондо	Пыльнев С.В.	НП 1(2)	16.00-18.00	«Развитие скоростной выносливости», закрепление	отправка аудио и видео файлов	<a href="http://berserktacticalfarma.blogspot.com/2018/07/blog-post_15.html">http://berserktacticalfarma.blogspot.com/2018/07/blog-post_15.html</a>
		НП 2 (1)	18.00-20.00	«Развитие скоростной выносливости»	отправка аудио и видео файлов	<a href="http://berserktacticalfarma.blogspot.com/2018/07/blog-post_15.html">http://berserktacticalfarma.blogspot.com/2018/07/blog-post_15.html</a>
		НП2(2)	13.30-15.30	«Развитие скоростной выносливости»	отправка аудио и видео файлов	<a href="http://berserktacticalfarma.blogspot.com/2018/07/blog-post_15.html">http://berserktacticalfarma.blogspot.com/2018/07/blog-post_15.html</a>
		УТ 1	11.00-13.00	«Развитие скоростной выносливости»	отправка аудио и видео файлов	<a href="http://berserktacticalfarma.blogspot.com/2018/07/blog-post_15.html">http://berserktacticalfarma.blogspot.com/2018/07/blog-post_15.html</a>
Тхэквондо	Колотыркин В.А.	НП 1	15.00-17.00	подводящие упражнения для прыжковой техники	отправка видео файлов	<a href="http://tkd-samara.ru/">http://tkd-samara.ru/</a>
		УТ 2(1)	17.00-19.00	подводящие упражнения для прыжковой техники	отправка видео файлов	<a href="http://tkd-samara.ru/">http://tkd-samara.ru/</a>
		УТ 2(2)	19.00-21.00	подводящие упражнения для прыжковой техники	отправка видео файлов	<a href="http://tkd-samara.ru/">http://tkd-samara.ru/</a>

26.12. СУББОТА



Киокусинкай	Плетнев В.В.	СОГ 1	14.00-16.00	Комбинации. Рэнраку. Методики отработки.	отправка видео файлов	<a href="https://banktestov.ru/test/356">https://banktestov.ru/test/356</a>
		УТ 1	19.00-21.00	Комбинации. Рэнраку. Методики отработки.	отправка видео файлов	<a href="https://banktestov.ru/test/356">https://banktestov.ru/test/356</a>
Айкидо	Завьялов Е.Ю.	НП 2	10.30-12.30	Шоменучу с бокеном	изучение теоритических материалов	<a href="http://www.aikidoka.ru/bokken/bokken_suburi/">http://www.aikidoka.ru/bokken/bokken_suburi/</a>
		УТ 2	8.30-10.30	Шоменучу с бокеном	изучение теоритических материалов	<a href="http://www.aikidoka.ru/bokken/bokken_suburi/">http://www.aikidoka.ru/bokken/bokken_suburi/</a>
		УТ 4	18.00-21.00	Шоменучу с бокеном	изучение теоритических материалов	<a href="http://www.aikidoka.ru/bokken/bokken_suburi/">http://www.aikidoka.ru/bokken/bokken_suburi/</a>
Тхэквондо	Бочков С.Н.	УТ-3	15.30.-17.30	Тестирование	изучение теоритических материалов	<a href="https://banktestov.ru/test/356">https://banktestov.ru/test/356</a>
		УТ-2	18.00-21.00	Тестирование	изучение теоритических материалов	<a href="https://banktestov.ru/test/356">https://banktestov.ru/test/356</a>
Тхэквондо	Понякшин Д.А.	СОГ 1 (2)	16.30-18.30	Отработка удара Ти куриги	отправка аудио и видео файлов	<a href="https://youtu.be/O5rKQif_vJY">https://youtu.be/O5rKQif_vJY</a>
		УТ 1	19.00-21.00	Психологическая подготовка	отправка аудио и видео файлов	<a href="https://mydocx.ru/1-28258.html">https://mydocx.ru/1-28258.html</a>
Тхэквондо	Пыльнев С.В.	НП 1(2)	16.00-18.00	Психологическая подготовка	отправка аудио и видео файлов	<a href="https://mydocx.ru/1-28258.html">https://mydocx.ru/1-28258.html</a>
<b>27.12 ВОСКРЕСЕНЬЕ</b>						
Киокусинкай	Гяч М.Ю.	УТ 4 (1)	09.00-12.00	Работа над ошибками на 6 кю	отправка видео файлов	<a href="https://kyokushinprofi.com/sport-test/">https://kyokushinprofi.com/sport-test/</a>
		УТ 4(2)	17.00-20.00	Работа над ошибками на 6 кю	отправка видео файлов	<a href="https://kyokushinprofi.com/sport-test/">https://kyokushinprofi.com/sport-test/</a>
Тхэквондо	Колотыркин В.А.	НП 2	11.00-13.00	растяжка, повторение и закрепление	отправка видео файлов	<a href="http://tkd-samara.ru/">http://tkd-samara.ru/</a>
		УТ 2(1)	13.00-15.00	растяжка, повторение и закрепление	отправка видео файлов	<a href="http://tkd-samara.ru/">http://tkd-samara.ru/</a>
		УТ 2(2)	15.00-17	растяжка, повторение и закрепление	отправка видео файлов	<a href="http://tkd-samara.ru/">http://tkd-samara.ru/</a>