|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Расписание занятий МБУ ДО ДЮСШ № 16 г.о. Самара** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Название детского объединения** | **Ф.И.О. тренера - преподавателя** | **Группа** | **Время занятия** | **Тема занятия** | **Способ** | **Ресурс** |
| **Физкультурно - спортивная направленность** |
| 25.10 ПОНЕДЕЛЬНИК |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Киокусинкай | Гяч М.Ю. | УТ 4 (1) | 09.00-12.00 | Закрепление темы кихона на 8 кю | отправка видео файлов | <https://banktestov.ru/test/356> |
| УТ 4(2) | 17.00-20.00 | Закрепление темы кихона на 8 кю | отправка видео файлов | [http://aikido-](http://aikido-msk.ru/obuchenie/video-obuchenie/program-8kyu-6-kyu) [msk.ru/obuchenie/video-](http://aikido-msk.ru/obuchenie/video-obuchenie/program-8kyu-6-kyu) [obuchenie/program-8kyu-6-kyu](http://aikido-msk.ru/obuchenie/video-obuchenie/program-8kyu-6-kyu) |
| Киокусинкай | Плетнев В.В. | НП 2 | 17.00-19.00 | Базовые стойки кекусинкай.Способы перемещения закрепление темы | Отправка аудио и видео файлов | [https://onlinetestpad.com/ru/tes](https://onlinetestpad.com/ru/testview/228704-test-na-znaniya-pravil-tkhekvondo-vtf-teoreticheskaya-podgotovka-k-sorevnov) [tview/228704-test-na-znaniya-](https://onlinetestpad.com/ru/testview/228704-test-na-znaniya-pravil-tkhekvondo-vtf-teoreticheskaya-podgotovka-k-sorevnov) [pravil-tkhekvondo-vtf-](https://onlinetestpad.com/ru/testview/228704-test-na-znaniya-pravil-tkhekvondo-vtf-teoreticheskaya-podgotovka-k-sorevnov) [teoreticheskaya-podgotovka-k-](https://onlinetestpad.com/ru/testview/228704-test-na-znaniya-pravil-tkhekvondo-vtf-teoreticheskaya-podgotovka-k-sorevnov)[sorevnov](https://onlinetestpad.com/ru/testview/228704-test-na-znaniya-pravil-tkhekvondo-vtf-teoreticheskaya-podgotovka-k-sorevnov) |
| УТ 1 | 19.00-21.00 | Выполнение базовой техники наместе.Методики отработки, повторение темы | Отправка аудио и видео файлов | [http://aikido-](http://aikido-msk.ru/obuchenie/video-obuchenie/program-8kyu-6-kyu) [msk.ru/obuchenie/video-](http://aikido-msk.ru/obuchenie/video-obuchenie/program-8kyu-6-kyu) [obuchenie/program-8kyu-6-kyu](http://aikido-msk.ru/obuchenie/video-obuchenie/program-8kyu-6-kyu) |
| Айкидо | Завьялов Е.Ю. | УТ 2 | 8.30-10.30 | Удар ёкоменучи, повторениетемы, закрепление | отправка видео файлов,изучение теории | <https://aikido18.ru/> |
| УТ 4 | 18.00-21.00 | Удар ёкоменучи, повторениетемы, закрепление | отправка видео файлов,изучение теории | <https://aikido18.ru/> |
|  |  | НП-1 | 13.00-15.00 | Закрепление темы, Общаяхарактеристика спортивной тренировки. СФП | отправка видео файлов, изучение теории | [https://onlinetestpad.com/ru/tes](https://onlinetestpad.com/ru/testview/228704-test-na-znaniya-pravil-tkhekvondo-vtf-teoreticheskaya-podgotovka-k-sorevnov) [tview/228704-test-na-znaniya-](https://onlinetestpad.com/ru/testview/228704-test-na-znaniya-pravil-tkhekvondo-vtf-teoreticheskaya-podgotovka-k-sorevnov) [pravil-tkhekvondo-vtf-](https://onlinetestpad.com/ru/testview/228704-test-na-znaniya-pravil-tkhekvondo-vtf-teoreticheskaya-podgotovka-k-sorevnov) [teoreticheskaya-podgotovka-k-](https://onlinetestpad.com/ru/testview/228704-test-na-znaniya-pravil-tkhekvondo-vtf-teoreticheskaya-podgotovka-k-sorevnov)[sorevnov](https://onlinetestpad.com/ru/testview/228704-test-na-znaniya-pravil-tkhekvondo-vtf-teoreticheskaya-podgotovka-k-sorevnov) |

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тхэквондо | Колотыркин В.А. | НП 1 | 15.00-17.00 | формальный комплекс на 9 гуп"Чон Джи" | отправка видео файлов | <http://tkd-samara.ru/> |
| УТ 2(1) | 17.00-19.00 | растяжка, повторение | отправка видео файлов | <http://tkd-samara.ru/> |
| УТ 2(2) | 19.00-21.00 | растяжка, повторение | отправка видео файлов | <http://tkd-samara.ru/> |
| 26.10 ВТОРНИК |
| Киокусинкай | Гяч М.Ю. | УТ 4 (1) | 09.00-12.00 | Работа над ошибками привыполнение кихона на 6 кю, закрепление | отправка аудио и видео файлов | [Онлайн - подключение на](https://vk.com/shihan480) [платформе Zoom](https://vk.com/shihan480) |
| УТ 4 (2) | 17.00-20.00 | Работа над ошибками привыполнение кихона на 6 кю, закрепление | отправка видео файлов | Онлайн - подключение на платформе Zoom |
| Киокусинкай | Плетнев В.В. | СОГ 1 | 17.00-19.00 | Учебные комплексы. Ката. Тайкеку соно ити, ни, сан. Повторение | отправка аудио и видео файлов | [https://vk.com/video-](https://vk.com/video-200810869_456239031) [200810869\_456239031](https://vk.com/video-200810869_456239031) |
| УТ 1 | 19.00-21.00 | Учебные комплексы. Ката. Тайкеку соно ити, ни, сан. , повторение | отправка аудио и видео файлов | <https://stepik.org/course/68550>[https://www.youtube.com/user/](https://stepik.org/course/68550) [krivodedov](https://stepik.org/course/68550) |
| Айкидо | Завьялов Е.Ю. | НП 2 | 16.00-18.00 | Тенкай с бокеном, закрепление | отправка видео файлов | [http://www.senkai.ru/2007/05/0](http://www.senkai.ru/2007/05/04/tenkai.html)[4/tenkai.html](http://www.senkai.ru/2007/05/04/tenkai.html) |
| УТ 2 | 08.30-10.30 | Тенкай с бокеном, закрепление | отправка видео файлов | [http://www.senkai.ru/2007/05/0](http://www.senkai.ru/2007/05/04/tenkai.html)[4/tenkai.html](http://www.senkai.ru/2007/05/04/tenkai.html) |
| УТ 4 | 18.00-21.00 | Тенкай с бокеном, закреплениетемы | отправка видео файлов | [http://www.senkai.ru/2007/05/0](http://www.senkai.ru/2007/05/04/tenkai.html)[4/tenkai.html](http://www.senkai.ru/2007/05/04/tenkai.html) |
| Тхэквондо | Бочков С.Н. | УТ 2 | 15.30-17.30 | Развитие скоростной выносливости, повторение | изучение теоритических материалов | [https://tkdpiter.ru/news/razvitie-](https://tkdpiter.ru/news/razvitie-skorostnykh-kachestv-v-tkhekvondo/)[skorostnykh-kachestv-v-](https://tkdpiter.ru/news/razvitie-skorostnykh-kachestv-v-tkhekvondo/) [tkhekvondo/](https://tkdpiter.ru/news/razvitie-skorostnykh-kachestv-v-tkhekvondo/) |
| УТ 3 | 18.00-21.00 | Развитие скоростной выносливости, повторение | изучение теоритических материалов | [https://tkdpiter.ru/news/razvitie-](https://tkdpiter.ru/news/razvitie-skorostnykh-kachestv-v-tkhekvondo/)[skorostnykh-kachestv-v-](https://tkdpiter.ru/news/razvitie-skorostnykh-kachestv-v-tkhekvondo/) [tkhekvondo/](https://tkdpiter.ru/news/razvitie-skorostnykh-kachestv-v-tkhekvondo/) |
| Тхэквондо | Понякшин Д.А. | СОГ 1(2) | 16.30-18.30 | История и развитие тхэквондо в России» | изучение теоритических материалов | [http://www.tkdrussia.ru/thekvon](http://www.tkdrussia.ru/thekvondo_dna/istoriya_razvitiya_thekvondo_v_rossii/istoriya_razvitiya_thekvondo_v_rossii/) [do\_dna/istoriya\_razvitiya\_thekvo](http://www.tkdrussia.ru/thekvondo_dna/istoriya_razvitiya_thekvondo_v_rossii/istoriya_razvitiya_thekvondo_v_rossii/) [ndo\_v\_rossii/istoriya\_razvitiya\_th](http://www.tkdrussia.ru/thekvondo_dna/istoriya_razvitiya_thekvondo_v_rossii/istoriya_razvitiya_thekvondo_v_rossii/)[ekvondo\_v\_rossii/](http://www.tkdrussia.ru/thekvondo_dna/istoriya_razvitiya_thekvondo_v_rossii/istoriya_razvitiya_thekvondo_v_rossii/) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | УТ 1 | 19.00-21.00 | История и развитие тхэквондо в России», закрепление | изучение теоритических материалов | [http://www.tkdrussia.ru/thekvon](http://www.tkdrussia.ru/thekvondo_dna/istoriya_razvitiya_thekvondo_v_rossii/istoriya_razvitiya_thekvondo_v_rossii/) [do\_dna/istoriya\_razvitiya\_thekvo](http://www.tkdrussia.ru/thekvondo_dna/istoriya_razvitiya_thekvondo_v_rossii/istoriya_razvitiya_thekvondo_v_rossii/) [ndo\_v\_rossii/istoriya\_razvitiya\_th](http://www.tkdrussia.ru/thekvondo_dna/istoriya_razvitiya_thekvondo_v_rossii/istoriya_razvitiya_thekvondo_v_rossii/)[ekvondo\_v\_rossii/](http://www.tkdrussia.ru/thekvondo_dna/istoriya_razvitiya_thekvondo_v_rossii/istoriya_razvitiya_thekvondo_v_rossii/) |
| Тхэквондо | Пыльнев С.В. | НП 1 (1) | 15.00-17.00 | Упражнение на статику, СФП | отправка видео файлов | [https://ok.ru/video/1872842209](https://ok.ru/video/18728422099)[9](https://ok.ru/video/18728422099) |
| УТ 1 | 18.00-20.00 | Упражнение на статику, СФП | отправка видео файлов | [https://ok.ru/video/1872842209](https://ok.ru/video/18728422099)[9](https://ok.ru/video/18728422099) |
| Тхэквондо | Колотыркин В.А. | НП 1 | 15.00-17.00 | экзаменационная программа . Формальный комплекс на 7 гуп | отправка видео файлов | <https://youtu.be/5KjycUlCqZI> |
| УТ 2(1) | 17.00-19.00 | экзаменационная программа . Формальный комплекс на 7 гуп | отправка видео файлов | <http://tkd-samara.ru/> |
| УТ 2 (2) | 19.00-21.00 | экзаменационная программа . Формальный комплекс на 7 гуп | отправка видео файлов | <http://tkd-samara.ru/> |
| 27.10. СРЕДА |
| Киокусинкай | Гяч М.Ю. | УТ 4 (1) | 09.00-12.00 | Работанад ошибками привыполнение кихона на 5 кю | отправка видео файлов | Онлайн - подключение наплатформе Zoom |
| УТ 4(2) | 17.00-20.00 | Работанад ошибками привыполнение кихона на 5 кю | отправка видео файлов | [Онлайн - подключение на](https://vk.com/shihan480)[платформе Zoom](https://vk.com/shihan480) |
| Киокусинкай | Плетнев В.В. | СОГ 1(2) | 09.00-11.00 | Учебные комплексы. Ката. Янцу, Цуки но ката. | Отправка аудио и видеофайлов | [https://sibkarate.ru/blog/vse-](https://sibkarate.ru/blog/vse-kata-kiokushinkay-karate/)[kata-kiokushinkay-karate/](https://sibkarate.ru/blog/vse-kata-kiokushinkay-karate/) |
| НП 2 | 17.00-19.00 | Учебные комплексы. Ката. Янцу, Цуки но ката. | Отправка аудио и видеофайлов | [https://sibkarate.ru/blog/vse-](https://sibkarate.ru/blog/vse-kata-kiokushinkay-karate/)[kata-kiokushinkay-karate/](https://sibkarate.ru/blog/vse-kata-kiokushinkay-karate/) |
| УТ 1 | 19.00-21.00 | Учебные комплексы. Ката. Янцу, Цуки но ката., повторение | Отправка аудио и видеофайлов | [https://sibkarate.ru/blog/vse-](https://sibkarate.ru/blog/vse-kata-kiokushinkay-karate/)[kata-kiokushinkay-karate/](https://sibkarate.ru/blog/vse-kata-kiokushinkay-karate/) |
| Айкидо | Завьялов Е.Ю. | УТ 2 | 8.30-10.30 | Краткая история Айкидо. ОФП, повторение | Изучение теоритических материалов | [https://zen.yandex.ru/media/prol](https://zen.yandex.ru/media/prolivekrsk/aikido-chast-1-istoriia-sozdaniia-5c61618693746600ac4e8195) [ivekrsk/aikido-chast-1-istoriia-](https://zen.yandex.ru/media/prolivekrsk/aikido-chast-1-istoriia-sozdaniia-5c61618693746600ac4e8195) [sozdaniia-](https://zen.yandex.ru/media/prolivekrsk/aikido-chast-1-istoriia-sozdaniia-5c61618693746600ac4e8195)[5c61618693746600ac4e8196](https://zen.yandex.ru/media/prolivekrsk/aikido-chast-1-istoriia-sozdaniia-5c61618693746600ac4e8195) |
| УТ 4 | 18.00-21.00 | Краткая история Айкидо. ОФП, повторение | Изучение теоритических материалов | [https://zen.yandex.ru/media/prol](https://zen.yandex.ru/media/prolivekrsk/aikido-chast-1-istoriia-sozdaniia-5c61618693746600ac4e8195) [ivekrsk/aikido-chast-1-istoriia-](https://zen.yandex.ru/media/prolivekrsk/aikido-chast-1-istoriia-sozdaniia-5c61618693746600ac4e8195) [sozdaniia-](https://zen.yandex.ru/media/prolivekrsk/aikido-chast-1-istoriia-sozdaniia-5c61618693746600ac4e8195)[5c61618693746600ac4e8197](https://zen.yandex.ru/media/prolivekrsk/aikido-chast-1-istoriia-sozdaniia-5c61618693746600ac4e8195) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тхэквондо | Бочков С.Н. | НП-1 | 13.00-15.00 | Общая характеристикаспортивной тренировки, закрепление | отправка аудио и видео файлов | [https://otherreferats.allbest.ru/s](https://otherreferats.allbest.ru/sport/00182843_0.html) [port/00182843\_0.html](https://otherreferats.allbest.ru/sport/00182843_0.html) |
| УТ-3 | 15.30.-17.30 | Общая характеристикаспортивной тренировки, закрепление | отправка аудио и видео файлов | [https://otherreferats.allbest.ru/s](https://otherreferats.allbest.ru/sport/00182843_0.html) [port/00182843\_0.html](https://otherreferats.allbest.ru/sport/00182843_0.html) |
| УТ-2 | 18.00-21.00 | Общая характеристикаспортивной тренировки, закрепление | отправка аудио и видео файлов | [https://otherreferats.allbest.ru/s](https://otherreferats.allbest.ru/sport/00182843_0.html) [port/00182843\_0.html](https://otherreferats.allbest.ru/sport/00182843_0.html) |
| Тхэквондо | Понякшин Д.А. | СОГ 1 | 16.30-18.30 | Растяжка на поперечныйшпагат,прыжки на скакалке, повторение | отправка аудио и видео файлов | <https://youtu.be/OYxOZFh-afg> |
| НП 2(1) | 14.30-16.30 | Растяжка на поперечныйшпагат,прыжки на скакалке, повторение | отправка аудио и видео файлов | <https://youtu.be/OYxOZFh-afg> |
| НП2(2) | 09.00-11.00 | Растяжка на поперечныйшпагат,прыжки на скакалке, повторение | отправка аудио и видео файлов | <https://youtu.be/OYxOZFh-afg> |
| УТ 1 | 19.00-21.00 | Растяжка на поперечныйшпагат,прыжки на скакалке | отправка аудио и видеофайлов | <https://youtu.be/OYxOZFh-afg> |
| Тхэквондо | Пыльнев С.В. | НП 1(2) | 16.00-18.00 | Спарринг руками “бой с тенью,закрепление | отправка аудио и видеофайлов | [http://megabigsport.com/fight\_wit](https://youtu.be/OYxOZFh-afg)[h\_a\_shadow](https://youtu.be/OYxOZFh-afg) |
| НП 2 (1) | 18.00-20.00 | Спарринг руками “бой с тенью,закрепление | отправка аудио и видеофайлов | [http://megabigsport.com/fight\_wit](https://youtu.be/OYxOZFh-afg)[h\_a\_shadow](https://youtu.be/OYxOZFh-afg) |
| НП2(2) | 13.30-15.30 | Спарринг руками “бой с тенью,закрепление | отправка аудио и видеофайлов | [http://megabigsport.com/fight\_wit](https://youtu.be/OYxOZFh-afg)[h\_a\_shadow](https://youtu.be/OYxOZFh-afg) |
| УТ 1 | 11.00-13.00 | Спарринг руками “бой с тенью,закрепление | отправка аудио и видеофайлов | [http://megabigsport.com/fight\_wit](https://youtu.be/OYxOZFh-afg)[h\_a\_shadow](https://youtu.be/OYxOZFh-afg) |
|  |  | НП 1 | 15.00-17.00 | подводящие упражнения для прыжковой техники | отправка видео файлов | [https://yandex.ru/video/preview](https://yandex.ru/video/preview?filmId=2400438833315565929&from=tabbar&parent-reqid=1608278756228376-1118440208584124075900275-prestable-app-host-sas-web-yp-142&text=подводящие%2Bупражнения%2Bдля%2Bпрыжковой%2Bтехники)[?filmId=2400438833315565929&](https://yandex.ru/video/preview?filmId=2400438833315565929&from=tabbar&parent-reqid=1608278756228376-1118440208584124075900275-prestable-app-host-sas-web-yp-142&text=подводящие%2Bупражнения%2Bдля%2Bпрыжковой%2Bтехники)[from=tabbar&parent-](https://yandex.ru/video/preview?filmId=2400438833315565929&from=tabbar&parent-reqid=1608278756228376-1118440208584124075900275-prestable-app-host-sas-web-yp-142&text=подводящие%2Bупражнения%2Bдля%2Bпрыжковой%2Bтехники) [reqid=1608278756228376-](https://yandex.ru/video/preview?filmId=2400438833315565929&from=tabbar&parent-reqid=1608278756228376-1118440208584124075900275-prestable-app-host-sas-web-yp-142&text=подводящие%2Bупражнения%2Bдля%2Bпрыжковой%2Bтехники) [1118440208584124075900275-](https://yandex.ru/video/preview?filmId=2400438833315565929&from=tabbar&parent-reqid=1608278756228376-1118440208584124075900275-prestable-app-host-sas-web-yp-142&text=подводящие%2Bупражнения%2Bдля%2Bпрыжковой%2Bтехники)[prestable-app-host-sas-web-yp-](https://yandex.ru/video/preview?filmId=2400438833315565929&from=tabbar&parent-reqid=1608278756228376-1118440208584124075900275-prestable-app-host-sas-web-yp-142&text=подводящие%2Bупражнения%2Bдля%2Bпрыжковой%2Bтехники) [142&text=подводящие+упражн](https://yandex.ru/video/preview?filmId=2400438833315565929&from=tabbar&parent-reqid=1608278756228376-1118440208584124075900275-prestable-app-host-sas-web-yp-142&text=подводящие%2Bупражнения%2Bдля%2Bпрыжковой%2Bтехники)[ения+для+прыжковой+техники](https://yandex.ru/video/preview?filmId=2400438833315565929&from=tabbar&parent-reqid=1608278756228376-1118440208584124075900275-prestable-app-host-sas-web-yp-142&text=подводящие%2Bупражнения%2Bдля%2Bпрыжковой%2Bтехники) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тхэквондо | Колотыркин В.А. | УТ 2(1) | 17.00-19.00 | подводящие упражнения для прыжковой техники | отправка видео файлов | [https://yandex.ru/video/preview](https://yandex.ru/video/preview?filmId=2400438833315565929&from=tabbar&parent-reqid=1608278756228376-1118440208584124075900275-prestable-app-host-sas-web-yp-142&text=подводящие%2Bупражнения%2Bдля%2Bпрыжковой%2Bтехники)[?filmId=2400438833315565929&](https://yandex.ru/video/preview?filmId=2400438833315565929&from=tabbar&parent-reqid=1608278756228376-1118440208584124075900275-prestable-app-host-sas-web-yp-142&text=подводящие%2Bупражнения%2Bдля%2Bпрыжковой%2Bтехники)[from=tabbar&parent-](https://yandex.ru/video/preview?filmId=2400438833315565929&from=tabbar&parent-reqid=1608278756228376-1118440208584124075900275-prestable-app-host-sas-web-yp-142&text=подводящие%2Bупражнения%2Bдля%2Bпрыжковой%2Bтехники) [reqid=1608278756228376-](https://yandex.ru/video/preview?filmId=2400438833315565929&from=tabbar&parent-reqid=1608278756228376-1118440208584124075900275-prestable-app-host-sas-web-yp-142&text=подводящие%2Bупражнения%2Bдля%2Bпрыжковой%2Bтехники) [1118440208584124075900275-](https://yandex.ru/video/preview?filmId=2400438833315565929&from=tabbar&parent-reqid=1608278756228376-1118440208584124075900275-prestable-app-host-sas-web-yp-142&text=подводящие%2Bупражнения%2Bдля%2Bпрыжковой%2Bтехники)[prestable-app-host-sas-web-yp-](https://yandex.ru/video/preview?filmId=2400438833315565929&from=tabbar&parent-reqid=1608278756228376-1118440208584124075900275-prestable-app-host-sas-web-yp-142&text=подводящие%2Bупражнения%2Bдля%2Bпрыжковой%2Bтехники)[142&text=подводящие+упражн](https://yandex.ru/video/preview?filmId=2400438833315565929&from=tabbar&parent-reqid=1608278756228376-1118440208584124075900275-prestable-app-host-sas-web-yp-142&text=подводящие%2Bупражнения%2Bдля%2Bпрыжковой%2Bтехники) [ения+для+прыжковой+техники](https://yandex.ru/video/preview?filmId=2400438833315565929&from=tabbar&parent-reqid=1608278756228376-1118440208584124075900275-prestable-app-host-sas-web-yp-142&text=подводящие%2Bупражнения%2Bдля%2Bпрыжковой%2Bтехники) |
| УТ 2(2) | 19.00-21.00 | подводящие упражнения для прыжковой техники | отправка видео файлов | [https://yandex.ru/video/preview](https://yandex.ru/video/preview?filmId=2400438833315565929&from=tabbar&parent-reqid=1608278756228376-1118440208584124075900275-prestable-app-host-sas-web-yp-142&text=подводящие%2Bупражнения%2Bдля%2Bпрыжковой%2Bтехники)[?filmId=2400438833315565929&](https://yandex.ru/video/preview?filmId=2400438833315565929&from=tabbar&parent-reqid=1608278756228376-1118440208584124075900275-prestable-app-host-sas-web-yp-142&text=подводящие%2Bупражнения%2Bдля%2Bпрыжковой%2Bтехники)[from=tabbar&parent-](https://yandex.ru/video/preview?filmId=2400438833315565929&from=tabbar&parent-reqid=1608278756228376-1118440208584124075900275-prestable-app-host-sas-web-yp-142&text=подводящие%2Bупражнения%2Bдля%2Bпрыжковой%2Bтехники) [reqid=1608278756228376-](https://yandex.ru/video/preview?filmId=2400438833315565929&from=tabbar&parent-reqid=1608278756228376-1118440208584124075900275-prestable-app-host-sas-web-yp-142&text=подводящие%2Bупражнения%2Bдля%2Bпрыжковой%2Bтехники) [1118440208584124075900275-](https://yandex.ru/video/preview?filmId=2400438833315565929&from=tabbar&parent-reqid=1608278756228376-1118440208584124075900275-prestable-app-host-sas-web-yp-142&text=подводящие%2Bупражнения%2Bдля%2Bпрыжковой%2Bтехники)[prestable-app-host-sas-web-yp-](https://yandex.ru/video/preview?filmId=2400438833315565929&from=tabbar&parent-reqid=1608278756228376-1118440208584124075900275-prestable-app-host-sas-web-yp-142&text=подводящие%2Bупражнения%2Bдля%2Bпрыжковой%2Bтехники) [142&text=подводящие+упражн](https://yandex.ru/video/preview?filmId=2400438833315565929&from=tabbar&parent-reqid=1608278756228376-1118440208584124075900275-prestable-app-host-sas-web-yp-142&text=подводящие%2Bупражнения%2Bдля%2Bпрыжковой%2Bтехники)[ения+для+прыжковой+техники](https://yandex.ru/video/preview?filmId=2400438833315565929&from=tabbar&parent-reqid=1608278756228376-1118440208584124075900275-prestable-app-host-sas-web-yp-142&text=подводящие%2Bупражнения%2Bдля%2Bпрыжковой%2Bтехники) |
| 28.10. ЧЕТВЕРГ |
| Киокусинкай | Гяч М.Ю. | УТ 4 (1) | 09.00-12.00 | Работанад ошибками при выполнение кихона на 6кю | отправка видео файлов | [http://aikido-](http://aikido-msk.ru/obuchenie/video-obuchenie/program-8kyu-6-kyu) [msk.ru/obuchenie/video-](http://aikido-msk.ru/obuchenie/video-obuchenie/program-8kyu-6-kyu) [obuchenie/program-8kyu-6-kyu](http://aikido-msk.ru/obuchenie/video-obuchenie/program-8kyu-6-kyu) |
| УТ 4 (2) | 17.00-20.00 | Работанад ошибками при выполнение кихона на 6кю | отправка видео файлов | [http://aikido-](http://aikido-msk.ru/obuchenie/video-obuchenie/program-8kyu-6-kyu) [msk.ru/obuchenie/video-](http://aikido-msk.ru/obuchenie/video-obuchenie/program-8kyu-6-kyu) [obuchenie/program-8kyu-6-kyu](http://aikido-msk.ru/obuchenie/video-obuchenie/program-8kyu-6-kyu) |
| Киокусинкай | Плетнев В.В. | СОГ 1 | 17.00-19.00 | Комбинации. Рэнраку. Методики отработки | Скайп. Отправка аудио ивидео файлов | <https://oyama-do.ru/kihonyi/> |
| УТ 1 | 19.00-21.00 | Комбинации. Рэнраку. Методики отработки | Скайп. Отправка аудио ивидео файлов | <https://oyama-do.ru/kihonyi/> |
|  | Завьялов Е.Ю. | НП 2 | 16.00-18.00 | Элементы укеми | отправка видео файлов | [logohttps://vk.com/public200810](https://www.youtube.com/watch?time_continue=12&v=CHhJJUdLK9E&feature=emb_logo)[869](https://www.youtube.com/watch?time_continue=12&v=CHhJJUdLK9E&feature=emb_logo) |
| УТ 2 | 08.30-10.30 | Элементы укеми | отправка видео файлов | [https://www.youtube.com/watch](https://www.youtube.com/watch?time_continue=12&v=CHhJJUdLK9E&feature=emb_logo)[?time\_continue=12&v=CHhJJUdL](https://www.youtube.com/watch?time_continue=12&v=CHhJJUdLK9E&feature=emb_logo) [K9E&feature=emb\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=12&v=CHhJJUdLK9E&feature=emb_logo) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Айкидо |  | УТ 4 | 18.00-21.00 | Элементы укеми | отправка видео файлов | [https://www.youtube.com/watch](https://www.youtube.com/watch?time_continue=12&v=CHhJJUdLK9E&feature=emb_logo)[?time\_continue=12&v=CHhJJUdL](https://www.youtube.com/watch?time_continue=12&v=CHhJJUdLK9E&feature=emb_logo) [K9E&feature=emb\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=12&v=CHhJJUdLK9E&feature=emb_logo) |
| Тхэквондо | Бочков С.Н. | УТ 2 | 15.30-17.30 | «Тактика участия всоревнованиях» | самостоятельное изучение | [http://www.self-master-](http://www.self-master-lab.ru/ops1.htm)[lab.ru/ops1.htm](http://www.self-master-lab.ru/ops1.htm) |
| УТ 3 | 18.00-21.00 | «Тактика участия всоревнованиях» | самостоятельное изучение | [http://www.self-master-](http://www.self-master-lab.ru/ops1.htm)[lab.ru/ops1.htm](http://www.self-master-lab.ru/ops1.htm) |
| Тхэквондо | Понякшин Д.А. | СОГ 1(2) | 16.30-18.30 | Отработка аттакующих действийруками | отправка видео файлов | <https://youtu.be/XuNDPGs2YuQ> |
| УТ 1 | 19.00-21.00 | Отработка аттакующих действийруками | отправка видео файлов | <https://youtu.be/XuNDPGs2YuQ> |
| Тхэквондо | Пыльнев С.В. | НП 1 (1) | 15.00-17.00 | Отработка удара Ти куриги | отправка аудио и видеофайлов | <https://youtu.be/O5rKQif_vJY> |
| УТ 1 | 18.00-20.00 | Отработка удара Ти куриги | отправка аудио и видеофайлов | <https://youtu.be/O5rKQif_vJY> |
| Тхэквондо | Колотыркин В.А. | НП 1 | 15.00-17.00 | Растяжка на поперечный шпагат | отправка видео файлов | [https://cross-](https://cross-expert.turbopages.org/cross.expert/s/rastyazhka/poperechnyi-shpagat.html) [expert.turbopages.org/cross.expe](https://cross-expert.turbopages.org/cross.expert/s/rastyazhka/poperechnyi-shpagat.html) [rt/s/rastyazhka/poperechnyi-](https://cross-expert.turbopages.org/cross.expert/s/rastyazhka/poperechnyi-shpagat.html)[shpagat.html](https://cross-expert.turbopages.org/cross.expert/s/rastyazhka/poperechnyi-shpagat.html) |
| УТ 2(1) | 17.00-19.00 | подводящие упражнения дляпрыжковой техники | отправка видео файлов | [https://175g.ru/wiki/Practice/Ju](https://175g.ru/wiki/Practice/Jump)[mp](https://175g.ru/wiki/Practice/Jump) |
| УТ 2 (2) | 19.00-21.00 | подводящие упражнения дляпрыжковой техники | отправка видео файлов | [https://175g.ru/wiki/Practice/Ju](https://175g.ru/wiki/Practice/Jump)[mp](https://175g.ru/wiki/Practice/Jump) |
| 29.10 ПЯТНИЦА |
| Киокусинкай | Гяч М.Ю. | УТ 4 (1) | 09.00-12.00 | Работа над ошибками кихона на 7кю | онлайн - тестирование | <https://banktestov.ru/test/356> |
| УТ 4(2) | 17.00-20.00 | Работа над ошибками кихона на 7кю | онлайн - тестирование | <https://banktestov.ru/test/356> |
| Киокусинкай | Плетнев В.В. | НП 2 | 17.00-19.00 | Учебные комплексы. Ката. Сантин но ката. Гэкисай дай. | Отправка аудио и видео файлов | [https://www.youtube.com/user/](https://www.youtube.com/user/krivodedov) [krivodedov](https://www.youtube.com/user/krivodedov) |
| СОГ 1(2) | 09.00-11.00 | Учебные комплексы. Ката. Сантин но ката. Гэкисай дай. | Отправка аудио и видеофайлов | [https://www.youtube.com/user/](https://www.youtube.com/user/krivodedov)[krivodedov](https://www.youtube.com/user/krivodedov) |
| УТ 1 | 19.00-21.00 | Учебные комплексы. Ката. Сантин но ката. Гэкисай дай. | Отправка аудио и видеофайлов | [https://www.youtube.com/user/](https://www.youtube.com/user/krivodedov)[krivodedov](https://www.youtube.com/user/krivodedov) |
|  | Завьялов Е.Ю. | УТ 2 | 8.30-10.30 | Изучения тенкая в техниках | изучение теоритическихматериалов | [http://www.senkai.ru/2007/05/0](http://www.senkai.ru/2007/05/04/tenkai.html)[4/tenkai.html](http://www.senkai.ru/2007/05/04/tenkai.html) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Айкидо |  | УТ 4 | 18.00-21.00 | Изучения тенкая в техниках | изучение теоритическихматериалов | [http://www.senkai.ru/2007/05/0](http://www.senkai.ru/2007/05/04/tenkai.html)[4/tenkai.html](http://www.senkai.ru/2007/05/04/tenkai.html) |
| Тхэквондо | Бочков С.Н. | НП-1 | 13.00-15.00 | Удары руками: правой прямой сподшагом | отправка аудио и видеофайлов | [https://closefight.ru/tehnika/teh-](https://closefight.ru/tehnika/teh-pr-udaruk.php)[pr-udaruk.php](https://closefight.ru/tehnika/teh-pr-udaruk.php) |
| УТ-3 | 15.30.-17.30 | Удары руками: правой прямой сподшагом | отправка аудио и видеофайлов | [https://closefight.ru/tehnika/teh-](https://closefight.ru/tehnika/teh-pr-udaruk.php)[pr-udaruk.php](https://closefight.ru/tehnika/teh-pr-udaruk.php) |
| УТ-2 | 18.00-21.00 | Удары руками: правой прямой сподшагом, повторение | отправка аудио и видеофайлов | [https://closefight.ru/tehnika/teh-](https://closefight.ru/tehnika/teh-pr-udaruk.php)[pr-udaruk.php](https://closefight.ru/tehnika/teh-pr-udaruk.php) |
| Тхэквондо | Понякшин Д.А. | СОГ 1 | 16.30-18.30 | Тактика веденияпоединка,повторение | отправка аудио и видео файлов | [http://megabigsport.com/fight\_w](http://megabigsport.com/fight_with_a_shadow)[ith\_a\_shadow](http://megabigsport.com/fight_with_a_shadow) |
| НП 2(1) | 14.30-16.30 | Тактика веденияпоединка,повторение | отправка аудио и видео файлов | [http://megabigsport.com/fight\_w](http://megabigsport.com/fight_with_a_shadow)[ith\_a\_shadow](http://megabigsport.com/fight_with_a_shadow) |
| НП2(2) | 09.00-11.00 | Тактика ведения поединка,повторение | отправка аудио и видео файлов | [http://megabigsport.com/fight\_wit](http://megabigsport.com/fight_with_a_shadow) [h\_a\_shadow](http://megabigsport.com/fight_with_a_shadow) |
| УТ 1 | 19.00-21.00 | Тактика ведения поединка,повторение | отправка аудио и видео файлов | [http://megabigsport.com/fight\_w](http://megabigsport.com/fight_with_a_shadow)[ith\_a\_shadow](http://megabigsport.com/fight_with_a_shadow) |
| Тхэквондо | Пыльнев С.В. | НП 1(2) | 16.00-18.00 | «Развитие скоростной выносливости», закрепление | отправка аудио и видео файлов | [http://berserktakticalfarma.blogs](http://berserktakticalfarma.blogspot.com/2018/07/blog-post_15.html)[pot.com/2018/07/blog-](http://berserktakticalfarma.blogspot.com/2018/07/blog-post_15.html) [post\_15.html](http://berserktakticalfarma.blogspot.com/2018/07/blog-post_15.html) |
| НП 2 (1) | 18.00-20.00 | «Развитие скоростной выносливости» | отправка аудио и видео файлов | [http://berserktakticalfarma.blogs](http://berserktakticalfarma.blogspot.com/2018/07/blog-post_15.html)[pot.com/2018/07/blog-](http://berserktakticalfarma.blogspot.com/2018/07/blog-post_15.html) [post\_15.html](http://berserktakticalfarma.blogspot.com/2018/07/blog-post_15.html) |
| НП2(2) | 13.30-15.30 | «Развитие скоростной выносливости» | отправка аудио и видео файлов | [http://berserktakticalfarma.blogs](http://berserktakticalfarma.blogspot.com/2018/07/blog-post_15.html)[pot.com/2018/07/blog-](http://berserktakticalfarma.blogspot.com/2018/07/blog-post_15.html) [post\_15.html](http://berserktakticalfarma.blogspot.com/2018/07/blog-post_15.html) |
| УТ 1 | 11.00-13.00 | «Развитие скоростной выносливости» | отправка аудио и видео файлов | [http://berserktakticalfarma.blogs](http://berserktakticalfarma.blogspot.com/2018/07/blog-post_15.html)[pot.com/2018/07/blog-](http://berserktakticalfarma.blogspot.com/2018/07/blog-post_15.html) [post\_15.html](http://berserktakticalfarma.blogspot.com/2018/07/blog-post_15.html) |
| Тхэквондо | Колотыркин В.А. | НП 1 | 15.00-17.00 | подводящие упражнения дляпрыжковой техники | отправка видео файлов | <http://tkd-samara.ru/> |
| УТ 2(1) | 17.00-19.00 | подводящие упражнения дляпрыжковой техники | отправка видео файлов | <http://tkd-samara.ru/> |
| УТ 2(2) | 19.00-21.00 | подводящие упражнения дляпрыжковой техники | отправка видео файлов | <http://tkd-samara.ru/> |
| 30.10. СУББОТА |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Киокусинкай | Плетнев В.В. | СОГ 1 | 14.00-16.00 | Комбинации. Рэнраку. Методики отработки. | отправка видео файлов | <https://banktestov.ru/test/356> |
| УТ 1 | 19.00-21.00 | Комбинации. Рэнраку. Методики отработки. | отправка видео файлов | <https://banktestov.ru/test/356> |
| Айкидо | Завьялов Е.Ю. | НП 2 | 10.30-12.30 | Шоменучу с бокеном | изучение теоритическихматериалов | [http://www.aikidoka.ru/bokken/](http://www.aikidoka.ru/bokken/bokken_suburi/) [bokken\_suburi/](http://www.aikidoka.ru/bokken/bokken_suburi/) [http://www.aikidoka.ru/bokken/](http://www.aikidoka.ru/bokken/bokken_suburi/) [bokken\_suburi/](http://www.aikidoka.ru/bokken/bokken_suburi/) [http://www.aikidoka.ru/bokken/](http://www.aikidoka.ru/bokken/bokken_suburi/)[bokken\_suburi/](http://www.aikidoka.ru/bokken/bokken_suburi/) |
| УТ 2 | 8.30-10.30 | Шоменучу с бокеном | изучение теоритическихматериалов |
| УТ 4 | 18.00-21.00 | Шоменучу с бокеном | изучение теоритическихматериалов |
| Тхэквондо | Бочков С.Н. | УТ-3 | 15.30.-17.30 | Тестирование | изучение теоритическихматериалов | <https://banktestov.ru/test/356> |
| УТ-2 | 18.00-21.00 | Тестирование | изучение теоритическихматериалов | <https://banktestov.ru/test/356> |
| Тхэквондо | Понякшин Д.А. | СОГ 1 (2) | 16.30-18.30 | Отработка удара Ти куриги | отправка аудио и видеофайлов | <https://youtu.be/O5rKQif_vJY> |
| УТ 1 | 19.00-21.00 | Психологическая подготовка | отправка аудио и видеофайлов | <https://mydocx.ru/1-28258.html> |
| Тхэквондо | Пыльнев С.В. | НП 1(2) | 16.00-18.00 | Психологическая подготовка | отправка аудио и видеофайлов | <https://mydocx.ru/1-28258.html> |
| 31.10 ВОСКРЕСЕНЬЕ |
| Киокусинкай | Гяч М.Ю. | УТ 4 (1) | 09.00-12.00 | Работа над ошибками на 6 кю | отправка видео файлов | [https://kyokushinprofi.com/sport-](https://kyokushinprofi.com/sport-test/) |
| [test/](https://kyokushinprofi.com/sport-test/) |
| УТ 4(2) | 17.00-20.00 | Работа над ошибками на 6 кю | отправка видео файлов | [https://kyokushinprofi.com/sport-](https://kyokushinprofi.com/sport-test/) |
| [test/](https://kyokushinprofi.com/sport-test/) |
| Тхэквондо | Колотыркин В.А. | НП 2 | 11.00-13.00 | растяжка, повторение изакрепление | отправка видео файлов | <http://tkd-samara.ru/> |
| УТ 2(1) | 13.00-15.00 | растяжка, повторение изакрепление | отправка видео файлов | <http://tkd-samara.ru/> |
| УТ 2(2) | 15.00-17 | растяжка, повторение изакрепление | отправка видео файлов | <http://tkd-samara.ru/> |