

**План работы  
тренера-преподавателя отделения дзюдо Лазарева А.И.  
на период с 13 по 18 апреля 2020г.**

1. Самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам:
  - самоподготовка (ОФП и СФП);
  - просмотр видеофильма (Дзюдо. Искусство жить.) в сети интернет, обсуждение в группах социальных сетей.
2. Разработка методических пособий. (Методическая разработка по теме: Методика развития гибкости у юных дзюдоистов.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
  - ведение личных результатов обучающихся;
  - педагогическое наблюдение.

**Индивидуальный план работы группы Т-3 на 13-18 апреля 2020г. для обучающихся:**

1. Алиев Ахмед;
2. Аптулин Василий;
3. Бороздин Владимир;
4. Пономарев Даниил;
5. Мельник Егор;
6. Руссу Роман.

13.04.2020	<b>ОФП</b>	<p><b>ОРУ на месте</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед-назад. в стороны, повороты головы влево-вправо, передний мост, борцовский мост, забегание на мосту.</li> <li>- для плечевого пояса;</li> <li>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</li> <li>- повороты туловища;</li> <li>- упражнения на ноги: круговые вращения ногами (в одну, в другую сторону, изнутри, во внутрь), приседания, выпады, махи.</li> </ul> <p><b>Прыжки</b></p> <p>На одной, на двух ногах; в приседе; из глубокого приседа; с ноги на ногу. Прыжки на скакалке (на двух ногах, на одной, поочередно.)</p> <p><b>Кувырки</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-вперед и назад с упора присев;</li> <li>-через левое и правое плечо;</li> <li>-разгибом;</li> <li>-подъем разгибом.</li> </ul> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	15 мин	Следить за дыханием и правильной техникой выполнения упражнений
	<b>СФП</b>	<p><b>1. Самостраховка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекаты в группировке на спину;</li> <li>- перекаты с одного бока на другой;</li> </ul>	2 мин.	

		<p><b>2. Круговая тренировка с собственным весом:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с высоко поднятыми ногами;</li> <li>- берли (упасть, отжаться, подпрыгнуть, хлопок)</li> <li>- приседания с широкой постановкой ног;</li> <li>- сгибания и разгибания рук в упоре лежа;</li> <li>- подъемы корпуса (лежа на животе , руки за голову);</li> <li>- упражнения на пресс (подъемы корпуса, всевозможные скручивания).</li> </ul> <p><b>Растяжки</b></p>	<p>4 круга ,без отдыха между подходами, перерыв между кругами 2мин.</p> <p>20сек.каждое упражнение</p> <p>5мин.</p>	<p>Все упражнения выполнять в быстром темпе</p>
14.04.2020	<b>ОФП</b>	<p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, на наружной и внутренней стороне стопы.</p> <p><b>Бег</b> – на месте в среднем темпе; с подъемом коленей; с захлестыванием голени; замедляясь и ускоряясь;</p> <p><b>ОРУ на месте</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед-назад. в стороны, повороты головы влево-вправо, передний мост, борцовский мост, забегание на мосту.</li> <li>- для плечевого пояса;</li> <li>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</li> <li>- повороты туловища;</li> <li>- упражнения на ноги: круговые вращения ногами(в одну, в другую сторону, изнутри, во внутрь), приседания, выпады, махи.</li> </ul>	<p>3 мин</p> <p>4 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Следить за дыханием и правильной техникой выполнения упражнений</p>

		<p><b>Прыжки</b></p> <p>На одной, на двух ногах; в приседе; из глубокого приседа; с ноги на ногу. Прыжки на скакалке (на двух ногах, на одной, поочередно.)</p> <p><b>Кувырки</b></p> <p>-вперед и назад с упора присев;</p> <p>-через левое и правое плечо;</p> <p>-разгибом;</p> <p>-подъем разгибом.</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>4 мин</p> <p>3мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков.</p>
	<b>СФП</b>	<p><b>1.Самостраховка:</b></p> <p>- перекаты в группировке на спину; - перекаты с одного бока на другой;</p> <p><b>2. Имитация приемов без партнера:</b></p> <p>- передняя подножка (влево – вправо);</p> <p>- бросок через спину (влево-вправо);</p> <p>- зацеп изнутри под разноименную ногу (влево-вправо);</p> <p>- бросок подсад бедром (влево-вправо).</p> <p><b>Упражнения на расслабление</b></p>	<p>2 мин.</p> <p>1 мин.влево 1 мин.вправо о 2 мин. отдыха</p> <p>3 круга</p> <p>5 мин.</p>	<p>Быстрый темп, контроль за постановкой ног и движением рук и туловища.</p>
15.04.2020	<b>ОФП</b>	<p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, на наружной и внутренней стороне стопы.</p> <p><b>Бег</b> – на месте в среднем темпе; с подъемом коленей; с захлестыванием голени; замедляясь и ускоряясь.</p> <p><b>ОРУ на месте</b></p> <p>- для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед-назад. в</p>	<p>3 мин</p> <p>4 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p>

		<p>стороны, повороты головы влево-вправо, передний мост, борцовский мост, забегание на мосту.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для плечевого пояса;</li> <li>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</li> <li>- повороты туловища;</li> <li>- упражнения на ноги: круговые вращения ногами(в одну, в другую сторону, изнутри, во внутрь), приседания, выпады, махи.</li> </ul> <p><b>Прыжки</b></p> <p>На одной, на двух ногах; в приседе; из глубокого приседа; с ноги на ногу. Прыжки на скакалке (на двух ногах, на одной, поочередно.)</p> <p><b>Кувьрки</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-вперед и назад с упора присев;</li> <li>-через левое и правое плечо;</li> <li>-разгибом;</li> <li>-подъем разгибом.</li> </ul> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>15 мин</p> <p>4 мин</p> <p>3мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Следить за дыханием и правильной техникой выполнения упражнений</p> <p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувьрков.</p>
	<b>СФП</b>	<p><b>1. Самостраховка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекаты в группировке на спину;</li> <li>- перекаты с одного бока на другой;</li> </ul> <p><b>2. Имитация приемов без партнера:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передняя подножка (влево – вправо);</li> <li>- бросок через спину (влево-вправо);</li> <li>- зацеп изнутри под разноименную ногу (влево-вправо);</li> </ul>	<p>2 мин.</p> <p>1 мин.влево 1 мин.вправ о 2 мин. отдыха</p> <p>3 круга</p>	<p>быстрый темп, контроль за постановкой ног и движением рук и туловища.</p>

		<p>- бросок подсад бедром (влево-вправо).</p> <p><b>Упражнения на расслабление</b></p>	5 мин.	
16.04.2020	<b>ОФП</b>	<p><b>ОРУ на месте</b></p> <p>- для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед-назад, в стороны, повороты головы влево-вправо, передний мост, борцовский мост, забегание на мосту.</p> <p>- для плечевого пояса;</p> <p>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</p> <p>- повороты туловища;</p> <p>- упражнения на ноги: круговые вращения в одну, в другую сторону, изнутри, во внутрь, приседания, выпады, махи.</p> <p><b>Прыжки</b></p> <p>На одной, на двух ногах; в приседе; из глубокого приседа; с ноги на ногу. Прыжки на скакалке (на двух ногах, на одной, поочередно.)</p> <p><b>Кувырки</b></p> <p>-вперед и назад с упора присев;</p> <p>-через левое и правое плечо;</p> <p>-разгибом;</p> <p>-подъем разгибом.</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>15 мин</p> <p>4 мин.</p> <p>3мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Следить за дыханием и правильной техникой выполнения упражнений</p> <p>Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувырков и перекатов</p>
	<b>СФП</b>	<p><b>1. Самостраховка:</b></p> <p>- перекаты в группировке на спину;</p> <p>- перекаты с одного бока на другой;</p>	<p>.</p> <p>2 мин.</p>	

		<p><b>2. Круговая тренировка с собственным весом:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с высоко поднятыми ногами;</li> <li>- берли (упасть, отжаться, подпрыгнуть, хлопок)</li> <li>- приседания с широкой постановкой ног;</li> <li>- сгибания и разгибания рук в упоре лежа;</li> <li>- подъемы корпуса (лежа на животе , руки за голову);</li> <li>- упражнения на пресс (подъемы корпуса, всевозможные скручивания).</li> </ul> <p><b>Растяжки</b></p>	<p>4 круга, без отдыха между подходами, перерыв между кругами 2мин. 20сек.каждое упражнение</p> <p>5 мин</p>	<p>Все упражнения выполнять в быстром темпе.</p>
17.04.2020	<b>ОФП</b>	<p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, на наружной и внутренней стороне стопы.</p> <p>Бег – на месте в среднем темпе; с подъемом коленей; с захлестыванием голени; замедляясь и ускоряясь.</p> <p><b>ОРУ на месте</b> - для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед-назад. в стороны, повороты головы влево-вправо, передний мост, борцовский мост, забегание на мосту.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для плечевого пояса;</li> <li>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</li> <li>- повороты туловища;</li> <li>- упражнения на ноги: круговые вращения в одну, в другую сторону, изнутри, во внутрь, приседания, выпады, махи.</li> </ul> <p><b>Прыжки</b></p> <p>На одной, на двух ногах; в приседе;</p>	<p>3 мин</p> <p>4 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Следить за дыханием и правильной техникой выполнения упражнений</p>

		из глубокого приседа; с ноги на ногу. Прыжки на скакалке (на двух ногах, на одной, поочередно.)	4мин	
		<b>Кувьрки</b> -вперед и назад с упора присев; -через левое и правое плечо; -разгибом; -подъем разгибом.	3мин	Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувьрков
		<b>Упражнения на восстановление дыхания</b>	2мин	
	<b>СФП</b>	<b>1.Самостраховка:</b> - перекаты в группировке на спину; - перекаты с одного бока на другой; <b>2. Имитация приемов без партнера:</b> - передняя подножка (влево – вправо); - бросок через спину (влево-вправо); - зацеп изнутри под разноименную ногу (влево-вправо); - бросок подсад бедром (влево-вправо). <b>Упражнения на расслабление</b>	2 мин.  1мин. влево 1мин.вправо 2 мин. отдыха 3 круга  5 мин.	
13.04.- 18.04.2020	Просмотр видеofilьма (Дзюдо. Искусство жить.)			



**Индивидуальный план работы группы Т-3 на 13-18 апреля 2020г. для обучающихся:**

1. Крапивка Егор;
2. Степаненко Кирилл;
3. Степаненко Матвей;
4. Тепляков Лев;
5. Ткаченко Валерий;
6. Туракулов Нурмухаммад.

13.04.2020	<b>ОФП</b>	<p><b>ОРУ на месте</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед-назад. в стороны, повороты головы влево-вправо, передний мост, борцовский мост, забегание на мосту.</li> <li>- для плечевого пояса;</li> <li>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</li> <li>- повороты туловища;</li> <li>- упражнения на ноги: круговые вращения в одну, в другую сторону, изнутри, во внутрь, приседания, выпады, махи.</li> </ul> <p><b>Прыжки</b></p> <p>На одной, на двух ногах; в приседе; из глубокого приседа; с ноги на ногу. Прыжки на скакалке (на двух ногах, на одной, поочередно.)</p> <p><b>Кувырки</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-вперед и назад с упора присев;</li> <li>-через левое и правое плечо;</li> <li>-разгибом;</li> <li>-подъем разгибом.</li> </ul> <p><b>Упражнения на восстановление</b></p>	<p>15 мин</p> <p>4мин.</p> <p>3мин.</p> <p>2мин.</p>	<p>Следить за дыханием и правильной техникой выполнения упражнений</p> <p>Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувырков и перекатов</p>
------------	------------	---	--	--

		<b>дыхания</b>		
	<b>СФП</b>	<p><b>1.Самостраховка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекаты в группировке на спину;</li> <li>- перекаты с одного бока на другой;</li> </ul> <p><b>2. Круговая тренировка с собственным весом:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с высоко поднятыми ногами;</li> <li>- берли (упасть, отжаться, подпрыгнуть)</li> <li>- приседания с широкой постановкой ног;</li> <li>- сгибания и разгибания рук в упоре лежа;</li> <li>- подъемы корпуса (лежа на животе руки за голову);</li> <li>- упражнения на пресс (подъемы корпуса, всевозможные скручивания).</li> </ul> <p><b>Растяжки</b></p>	<p>4 круга отдых 5-10сек. между подходами, перерыв между кругами 2мин.</p> <p>20сек.каждое упражнение</p> <p>5мин.</p>	<p>Все упражнения выполнять в среднем темпе</p>
14.04.2020	<b>ОФП</b>	<p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, на наружной и внутренней стороне стопы.</p> <p><b>Бег</b> – на месте в среднем темпе; с подъемом коленей; с захлестыванием голени; замедляясь и ускоряясь.</p> <p><b>ОРУ на месте</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед-назад. в стороны, повороты головы влево-вправо, передний мост, борцовский мост, забегание на мосту.</li> <li>- для плечевого пояса;</li> <li>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</li> <li>- повороты туловища;</li> <li>- упражнения на ноги: круговые вращения в одну, в другую сторону,</li> </ul>	<p>3 мин</p> <p>4 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Следить за дыханием и правильной техникой выполнения упражнений</p>

		<p>изнутри, во внутрь, приседания, выпады, махи.</p> <p><b>Прыжки</b></p> <p>На одной, на двух ногах; в приседе; из глубокого приседа; с ноги на ногу. Прыжки на скакалке (на двух ногах, на одной, поочередно.)</p> <p><b>Кувырки</b></p> <p>-вперед и назад с упора присев;</p> <p>-через левое и правое плечо;</p> <p>-разгибом;</p> <p>-подъем разгибом.</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>4мин.</p> <p>3мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувырков.</p>
	<b>СФП</b>	<p><b>1.Самостраховка:</b></p> <p>- перекаты в группировке на спину; - перекаты с одного бока на другой;</p> <p><b>2. Имитация приемов без партнера:</b></p> <p>- передняя подножка (влево – вправо);</p> <p>- бросок через спину (влево-вправо);</p> <p>- зацеп изнутри под разноименную ногу (влево-вправо);</p> <p>- бросок подсад бедром (влево-вправо).</p> <p><b>Упражнения на расслабление</b></p>	<p>2мин.</p> <p>1 мин.влево 1 мин.вправо 2 мин.отдыха 3 круга</p> <p>5 мин</p>	<p>Средний темп, контроль за постановкой ног и движением рук и туловища.</p>
15.04.2020	<b>ОФП</b>	<p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, на наружной и внутренней стороне стопы.</p> <p><b>Бег</b> – на месте в среднем темпе; с подъемом коленей; с захлестыванием голени; замедляясь и ускоряясь.</p> <p><b>ОРУ на месте</b></p>	<p>3 мин</p> <p>4 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед-назад, в стороны, повороты головы влево-вправо, передний мост, борцовский мост, забегание на мосту.</li> <li>- для плечевого пояса;</li> <li>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</li> <li>- повороты туловища;</li> <li>- упражнения на ноги: круговые вращения в одну, в другую сторону, изнутри, во внутрь, приседания, выпады, махи.</li> </ul> <p><b>Прыжки</b></p> <p>На одной, на двух ногах; в приседе; из глубокого приседа; с ноги на ногу. Прыжки на скакалке (на двух ногах, на одной, поочередно.)</p> <p><b>Кувьрки</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-вперед и назад с упора присев;</li> <li>-через левое и правое плечо;</li> <li>-разгибом;</li> <li>-подъем разгибом.</li> </ul> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>15 мин</p> <p>4мин.</p> <p>3мин.</p> <p>2 мин</p>	<p>Следить за дыханием и правильной техникой выполнения упражнений</p> <p>Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувьрков.</p>
	<b>СФП</b>	<p><b>1.Самостраховка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекаты в группировке на спину;</li> <li>- перекаты с одного бока на другой;</li> </ul> <p><b>2. Имитация приемов без партнера:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передняя подножка (влево – вправо);</li> <li>- бросок через спину (влево-вправо);</li> <li>- зацеп изнутри под разноименную ногу (влево-вправо);</li> </ul>	<p>2 мин</p> <p>1 мин.влево 1 мин.вправ о 2 мин. отдыха</p> <p>3 круга</p>	<p>Средний темп, контроль за постановкой ног и движением</p>

		<p>- бросок подсад бедром (влево-вправо).</p> <p><b>Упражнения на расслабление</b></p>	5 мин.	рук и туловища.
16.04.2020	<b>ОФП</b>	<p><b>ОРУ на месте:</b></p> <p>- для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед-назад, в стороны, повороты головы влево-вправо, передний мост, борцовский мост, забегание на мосту.</p> <p>- для плечевого пояса;</p> <p>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</p> <p>- повороты туловища;</p> <p>- упражнения на ноги: круговые вращения в одну, в другую сторону, изнутри, во внутрь, приседания, выпады, махи.</p> <p><b>Прыжки</b></p> <p>На одной, на двух ногах; в приседе; из глубокого приседа; с ноги на ногу. Прыжки на скакалке (на двух ногах, на одной, поочередно.)</p> <p><b>Кувьрки</b></p> <p>-вперед и назад с упора присев;</p> <p>-через левое и правое плечо;</p> <p>-разгибом;</p> <p>-подъем разгибом.</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>15 мин</p> <p>4 мин</p> <p>3мин.</p> <p>2 мин</p>	<p>Следить за дыханием и правильной техникой выполнения упражнений</p> <p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувьрков и перекатов</p>
	<b>СФП</b>	<p><b>1.Самостраховка:</b></p> <p>- перекаты в группировке на спину;</p> <p>- перекаты с одного бока на другой;</p> <p><b>2.Круговая тренировка с собственным весом:</b></p>	<p>.</p> <p>2 мин.</p>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с высоко поднятыми ногами;</li> <li>- берли (упасть, отжаться, подпрыгнуть, хлопок)</li> <li>- приседания с широкой постановкой ног;</li> <li>- сгибания и разгибания рук в упоре лежа;</li> <li>- подъемы корпуса (лежа на животе , руки за голову);</li> <li>- упражнения на пресс (подъемы корпуса, всевозможные скручивания).</li> </ul> <p><b>Растяжки</b></p>	<p>4 круга ,отдых 5-10сек. между подходами, перерыв между кругами 2мин. 20сек.каждое упражнение</p> <p>5 мин</p>	<p>Все упражнения выполнять в среднем темпе.</p>
17.04.2020	<b>ОФП</b>	<p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, на наружной и внутренней стороне стопы.</p> <p><b>Бег</b> – на месте в среднем темпе; с подъемом коленей; с захлестыванием голени; замедляясь и ускоряясь.</p> <p><b>ОРУ на месте</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед-назад. в стороны, повороты головы влево-вправо, передний мост, борцовский мост, забегание на мосту.</li> <li>- для плечевого пояса;</li> <li>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</li> <li>- повороты туловища;</li> <li>- упражнения на ноги: круговые вращения в одну, в другую сторону, изнутри, во внутрь, приседания, выпады, махи.</li> </ul> <p><b>Прыжки</b></p> <p>На одной, на двух ногах; в приседе; из глубокого приседа; с ноги на ногу. Прыжки на скакалке (на двух ногах,</p>	<p>3 мин</p> <p>4 мин</p> <p>15 мин</p> <p>4 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Следить за дыханием и правильной техникой выполнения упражнений</p>

		<p>на одной, поочередно.)</p> <p><b>Кувырки</b></p> <p>-вперед и назад с упора присев;</p> <p>-через левое и правое плечо;</p> <p>-разгибом;</p> <p>-подъем разгибом.</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>3мин</p> <p>2мин</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточному у месту для выполнения кувырков</p>
	<b>СФП</b>	<p><b>1.Самостраховка:</b></p> <p>- перекаты в группировке на спину;</p> <p>- перекаты с одного бока на другой;</p> <p><b>2. Имитация приемов без партнера:</b></p> <p>- передняя подножка (влево – вправо);</p> <p>- бросок через спину (влево-вправо);</p> <p>- зацеп изнутри под разноименную ногу (влево-вправо);</p> <p>- бросок подсад бедром (влево-вправо).</p> <p><b>Упражнения на расслабление</b></p>	<p>2 мин.</p> <p>1мин.влево 1мин.вправо 2 мин. отдыха 3 круга 5 мин.</p>	<p>Средний темп, контроль за постановкой ног и движением рук и туловища</p>
13.04.- 18.04.2020	Просмотр видеофильма (Дзюдо. Искусство жить.)			