

## РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ МБОУДО « Центр Гранит»,Дзюдо-СОГ.

**В рамках дистанционного (удаленного) обучения в период**

**с 06.10 по 09.10.21г. Педагог дополнительного образования Болдов В.Г.**

Дата	Время (указать при условии онлайн- подключения)	Способ реализации	Наименование программы (год обучения)	Тема	Ресурс/ссылка
06.10.		Самостоятельная работа с учебным материалом по заданию педагога в домашних условиях. Фото-отчет.Видео-отчет В контакте: <a href="https://vk.com/judotlt">https://vk.com/judotlt</a>	«Дзюдо-СОГ» СОГ-2 (1 группа), СОГ-3(Культура здоровья)- (2 группы), СОГ-5(2 группы) СОГ6-(1группа)	ОФП (общефизическая подготовка) Подтягивание. Отжимание. Пресс живота. Приседание на одной ноге. Растяжка мышц.	В контакте: <a href="https://vk.com/judotlt">https://vk.com/judotlt</a> В контакте: <a href="https://vk.com/id56500728">https://vk.com/id56500728</a> +79372384765
07.10		Самостоятельная работа с учебным материалом по заданию педагога в домашних условиях. Фото,Видео-отчет В контакте: <a href="https://vk.com/judotlt">https://vk.com/judotlt</a>	«Дзюдо-СОГ» СОГ-2 (1 группа), СОГ-3(Культура здоровья)- (2 группы), СОГ-5(2 группы) СОГ6-(1группа)	СФП (специальная физическая подготовка) Работа с резиновым жгутом Имитация приемов (подвороты). Отжимание. Подтягивание.	В контакте: <a href="https://vk.com/judotlt">https://vk.com/judotlt</a> <a href="https://vk.com/id56500728">https://vk.com/id56500728</a> +79372384765
08.10.		Самостоятельная работа с учебным материалом по заданию педагога в домашних условиях. Фото,Видео-отчет В контакте: <a href="https://vk.com/judotlt">https://vk.com/judotlt</a>	«Дзюдо-СОГ» СОГ-2 (1 группа), СОГ-3(Культура здоровья)- (2 группы), СОГ-5(2 группы) СОГ6-(1группа)	ОФП (общефизическая подготовка) Подтягивание. Отжимание. Пресс живота .Приседание на одной ноге. Растяжка мышц.	В контакте: <a href="https://vk.com/judotlt">https://vk.com/judotlt</a> В контакте: <a href="https://vk.com/id56500728">https://vk.com/id56500728</a> +79372384765

09.10		Самостоятельная работа с учебным материалом по заданию педагога в домашних условиях. Фото, Видео-отчет В контакте: <a href="https://vk.com/judotlt">https://vk.com/judotlt</a>	«Дзюдо-СОГ» СОГ-2 (1 группа), СОГ-3(Культура здоровья)- (2 группы), СОГ-5(2 группы) СОГ6-(1группа)	СФП (специальная физическая подготовка) Работа с резиновым жгутом Имитация приемов (подвороты). Отжимание. Подтягивание.	В контакте: <a href="https://vk.com/judotlt">https://vk.com/judotlt</a> +79372384765
-------	--	--	--	--	---