

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ МБОУДО "Центр Гранит"

с 14.02.2022 г. по 19.02.2022 г.

Педагог дополнительного образования Болдов В.Г.

Дата	Время	Наименование программы (год обучения)	Тема	Ресурс/ссылка
14.02.2022	15.00-15.30 15.40-16.10	«Дзюдо-СОГ» 2г.о.	Комплекс имитационных упражнений для броска в домашних условиях . Комплекс ОФП.	в виду отсутствия связи смотреть по ссылке http://dzud.blogspot.com/p/blog-page_20.html https://vk.com/video-207816712_456239019?list=70bd449e167e9bfe96 В контакте: https://vk.com/club207816712
14.02.2022	16.40-17.10 17.20-17.50	«Дзюдо-СОГ» 3г.о.	Имитация приемов на месте, комплекс круговой тренировки (фронтально) на развитие силовых способностей юных дзюдоистов, растяжка.	в виду отсутствия связи смотреть по ссылке https://sport.wikireading.ru/5394 https://vk.com/video-207816712_456239019?list=70bd449e167e9bfe96 В контакте: https://vk.com/club207816712
14.02.2022	18.25-18.55 19.05 -19.35	«Дзюдо-СОГ» 5г.о.	Спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).	в виду отсутствия связи смотреть по ссылке https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2018/10/03/dopolnitelnaya-obshcherazvivayushchaya-programma-dzyudo https://vk.com/video-207816712_456239019?list=70bd449e167e9bfe96 В контакте: https://vk.com/club207816712
15.02.2022	15.00-15.30 15.40-16.10	«ДКЗ-3»	Комплекс ОФП в домашних условиях для развития физических качеств юного борца дзюдоиста. Растягивающие упражнения.	в виду отсутствия связи смотреть по ссылке https://vk.com/video-207816712_456239018?list=cf50fc5ae9c494ca25 https://vk.com/video-207816712_456239019?list=70bd449e167e9bfe96 В контакте: https://vk.com/club207816712
15.02.2022	16.40-17.10 17.20-17.50	«Дзюдо-СОГ» 5 г.о.	Комплекс имитационных упражнений для броска в домашних условиях . Комплекс ОФП.	в виду отсутствия связи смотреть по ссылке http://dzud.blogspot.com/p/blog-page_20.html https://vk.com/video-207816712_456239019?list=70bd449e167e9bfe96 В контакте: https://vk.com/club207816712
15.02.2022	18.25-18.55 19.05-19-35	«Дзюдо-СОГ» 6 г.о.	Комплекс имитационных упражнений с резиной и со жгутом(подвороты)	в виду отсутствия связи смотреть по ссылке http://dzud.blogspot.com/p/blog-page_20.html https://vk.com/video-207816712_456239019?list=70bd449e167e9bfe96 В контакте: https://vk.com/club207816712
16.02.	15.00-15.30	«Дзюдо-СОГ»	Комплекс имитационных упражнений	в виду отсутствия связи смотреть по ссылке

2022	15.40-16.10	2г.о.	для броска в домашних условиях . Комплекс ОФП.	http://dzud.blogspot.com/p/blog-page_20.html https://vk.com/video-207816712_456239019?list=70bd449e167e9bfe96 В контакте: https://vk.com/club207816712
16.02.2022	16.40-17.10 17.20-17.50	«Дзюдо-СОГ» 3г.о.	Имитация приемов на месте, комплекс круговой тренировки (фронтально) на развитие силовых способностей юных дзюдоистов, растяжка.	в виду отсутствия связи смотреть по ссылке https://sport.wikireading.ru/5394 https://vk.com/video-207816712_456239019?list=70bd449e167e9bfe96 В контакте: https://vk.com/club207816712
16.02.2022	18.25-18.55 19.05 -19.35	«Дзюдо-СОГ» 5г.о.	Спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).	в виду отсутствия связи смотреть по ссылке https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2018/10/03/dopolnitelnaya-obshcherazvivayushchaya-programma-dzyudo https://vk.com/video-207816712_456239019?list=70bd449e167e9bfe96 В контакте: https://vk.com/club207816712
17.02.2022	15.40-16.10	«ДКЗ-3»	Комплекс ОФП в домашних условиях для развития физических качеств юного борца дзюдоиста. Растягивающие упражнения.	в виду отсутствия связи смотреть по ссылке https://vk.com/video-207816712_456239018?list=cf50fc5ae9c494ca25 В контакте: https://vk.com/club207816712
17.02.2022	16.40-17.10 17.20-17.50	«Дзюдо-СОГ» 5 г.о.	Комплекс имитационных упражнений для броска в домашних условиях . Комплекс ОФП.	в виду отсутствия связи смотреть по ссылке http://dzud.blogspot.com/p/blog-page_20.html https://vk.com/video-207816712_456239019?list=70bd449e167e9bfe96 В контакте: https://vk.com/club207816712
17.02.2022	18.25-18.55 19.05-19-35	«Дзюдо-СОГ» 6 г.о.	Комплекс имитационных упражнений с резиной и со жгутом(подвороты)	в виду отсутствия связи смотреть по ссылке http://dzud.blogspot.com/p/blog-page_20.html https://vk.com/video-207816712_456239019?list=70bd449e167e9bfe96 https://vk.com/video-207816712_456239019?list=70bd449e167e9bfe96 В контакте: https://vk.com/club207816712
18.02.2022	16.40-17.10 17.20-17.50	«Дзюдо-СОГ» 3г.о.	Имитация приемов на месте, комплекс круговой тренировки (фронтально) на развитие силовых способностей юных дзюдоистов, растяжка.	в виду отсутствия связи смотреть по ссылке https://sport.wikireading.ru/5394 https://vk.com/video-207816712_456239019?list=70bd449e167e9bfe96 В контакте: https://vk.com/club207816712

18.02. 2022	18.25-18.55 19.05 -19.35	«Дзюдо-СОГ» 5 г.о.	Спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).	в виду отсутствия связи смотреть по ссылке https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2018/10/03/dopolnitelnaya-obshcherazvivayushchaya-programma-dzyudo https://support.google.com/youtube/?p=report_playback https://vk.com/video-207816712_456239019?list=70bd449e167e9bfe96 В контакте: https://vk.com/club207816712
19.02. 2022	16.40-17.10 17.20-17.50	«Дзюдо-СОГ» 5 г.о.	Комплекс имитационных упражнений для броска в домашних условиях . Комплекс ОФП.	в виду отсутствия связи смотреть по ссылке http://dzud.blogspot.com/p/blog-page_20.html https://vk.com/video-207816712_456239019?list=70bd449e167e9bfe96 В контакте: https://vk.com/club207816712
19.02. 2022	18.25-18.55 19.05-19-35	«Дзюдо-СОГ» 6 г.о.	Комплекс имитационных упражнений с резиной и со жгутом (подвороты)	в виду отсутствия связи смотреть по ссылке http://dzud.blogspot.com/p/blog-page_20.html https://vk.com/video-207816712_456239019?list=70bd449e167e9bfe96 В контакте: https://vk.com/club207816712