

**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ  
МБОУДО "Центр Гранит"**

с 06.10.2021 г. по 8.10.2021 г.

Педагог дополнительного образования \_\_Горбулина Аурика Анатольевна\_\_

Дата	Время (указать при условии онлайн- подключе ния)	Способ реализации	Наименование программы (год обучения)	Тема	Ресурс/ссылка
06.10.2021	15:00- 15:30	дистанционно	3 В Бодибилдинг	Техника становой тяги	<a href="https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdz09">https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdz09</a> , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке  <a href="http://www.okbody.ru/video/5-silovye-trenirovki/140-stanovaya-tyaga-tehnika-vypolneniya-ot-borodacha.html">http://www.okbody.ru/video/5-silovye-trenirovki/140-stanovaya-tyaga-tehnika-vypolneniya-ot-borodacha.html</a>
06.10.2021	15:40- 16:10	дистанционно	3 Г Бодибилдинг	Техника становой тяги	<a href="https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdz09">https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdz09</a> , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке  <a href="http://www.okbody.ru/video/5-silovye-trenirovki/140-stanovaya-tyaga-tehnika-vypolneniya-ot-borodacha.html">http://www.okbody.ru/video/5-silovye-trenirovki/140-stanovaya-tyaga-tehnika-vypolneniya-ot-borodacha.html</a>
07.10.2021		дистанционно	2 А Пауэрлифтинг	Тренировка для новичка, познай свое тело	<a href="https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdz09">https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdz09</a> , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Qpq8iX">https://www.youtube.com/watch?v=Qpq8iX</a>

					<a href="#">oH- Q</a>
07.10.2021	16:20-16:50	дистанционно	2 В Бодибилдинг	Тренировка для новичка, познай свое тело	<a href="https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdz09">https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdz09</a> , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Qpq8iXoH-Q">https://www.youtube.com/watch?v=Qpq8iXoH-Q</a>
07.10.2021	17:00-17:30	дистанционно	3 Д Бодибилдинг	Техника становой тяги	<a href="https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdz09">https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdz09</a> , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке  <a href="http://www.okbody.ru/video/5-silovye-trenirovki/140-stanovaya-tyaga-tehnika-vypolneniya-ot-borodacha.html">http://www.okbody.ru/video/5-silovye-trenirovki/140-stanovaya-tyaga-tehnika-vypolneniya-ot-borodacha.html</a>
07.10.2021	15:00-15:30	дистанционно	3 В Бодибилдинг	Техника становой тяги	<a href="https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdz09">https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdz09</a> , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке  <a href="http://www.okbody.ru/video/5-silovye-trenirovki/140-stanovaya-tyaga-tehnika-vypolneniya-ot-borodacha.html">http://www.okbody.ru/video/5-silovye-trenirovki/140-stanovaya-tyaga-tehnika-vypolneniya-ot-borodacha.html</a>
08.10.2021	15:40-16:10	дистанционно	3 Г Бодибилдинг	Техника становой тяги	<a href="https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdz09">https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdz09</a> , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке  <a href="http://www.okbody.ru/video/5-silovye-trenirovki/140-stanovaya-tyaga-tehnika-vypolneniya-ot-borodacha.html">http://www.okbody.ru/video/5-silovye-trenirovki/140-stanovaya-tyaga-tehnika-vypolneniya-ot-borodacha.html</a>
08.10.2021	16:20-16:50	дистанционно	3 Д Бодибилдинг	Упражнения для бедер	<a href="https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdz09">https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdz09</a> , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке  <a href="http://www.okbody.ru/video/20-fitness/59-uprazhneniya-dlya-beder.html">http://www.okbody.ru/video/20-fitness/59-uprazhneniya-dlya-beder.html</a>

