

**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ
МБОУДО "Центр Гранит"**

с 18.10.2021 г. по 22.10.2021 г.

Педагог дополнительного образования __Горбулина Аурика Анатольевна__

Дата	Время (указать при условии онлайн- подключе ния)	Способ реализации	Наименование программы (год обучения)	Тема	Ресурс/ссылка
18.10.21	15:00- 15:30 15:40- 16:10	Учебные практические занятия. Онлайн подключение	3 В Бодибилдинг	СОВМЕСТНАЯ ТРЕНИРОВКА / Пауэрлифтинг и тяжелая атлетика.	https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdz09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке https://vk.com/im?sel=62350173&z=video62350173_456239047%2F5acc8a9021bed79a0
18.10.21	16:20- 16:50 17:00- 17:30	Учебные практические занятия. Онлайн подключение	3 Г Бодибилдинг	СОВМЕСТНАЯ ТРЕНИРОВКА / Пауэрлифтинг и тяжелая атлетика.	https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdz09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке https://vk.com/im?sel=62350173&z=video62350173_456239047%2F5acc8a9021bed79a0
18.10.21	17:40- 18:10	Учебные практические занятия. Онлайн подключение	3 Д Бодибилдинг	СОВМЕСТНАЯ ТРЕНИРОВКА / Пауэрлифтинг и тяжелая атлетика.	https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdz09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке https://vk.com/im?sel=62350173&z=video62350173_456239047%2F5acc8a9021bed79a0
19.10.21	15:00- 15:30	Учебные практические	2 А Пауэрлифтинг	Пауэрлифтинг для начинающих. Как правильно составить	https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdz09

		занятия. Онлайн подключение		расписание тренировок	Cdz09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=5CWvy42fc-o&t=19s
19.10.21	15:40-16:10 16:20-16:50	Учебные практические занятия. Онлайн подключение	2 В Бодибилдинг	Пауэрлифтинг для начинающих. Как правильно составить расписание тренировок	https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdz09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=5CWvy42fc-o&t=19s
19.10.21	17:00-17:30 17:40-18:10	Учебные практические занятия. Онлайн подключение	3 Д Бодибилдинг	Программа Тренировок с Гантелями для Мужчин. 3 дня в неделю.	https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdz09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=5_DyVqZusQ0&t=3s
20.10.2021	15:00-15:30 15:40-16:10	Учебные практические занятия. Онлайн подключение	3 В Бодибилдинг	Программа Тренировок с Гантелями для Мужчин. 3 дня в неделю.	https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdz09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=5_DyVqZusQ0&t=3s
20.10.2021	16:20-16:50 17:00-17:30	Учебные практические занятия. Онлайн подключение	3 Г Бодибилдинг	Программа Тренировок с Гантелями для Мужчин. 3 дня в неделю.	https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdz09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=5_DyVqZusQ0&t=3s
21.10.2021	15:00-15:30 15:40-16:10	Учебные практические занятия. Онлайн подключение	2 А Пауэрлифтинг	Тренировка для новичка, познай свое тело	https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdz09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=Qpq8iXoH-Q
21.10.2021	16:20-	Учебные	2 В Бодибилдинг	Тренировка для новичка, познай	https://us04web.zoom.us/j/75521620060?

	16:50	практические занятия. Онлайн подключение		свое тело	pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdZ09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=Qpq8iXoH-Q
21.10.2021	17:00-17:30 17:40-18:10	Учебные практические занятия. Онлайн подключение	3 Д Бодибилдинг	Работа с отягощениями	https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdZ09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке http://www.okbody.ru/
22.10.2021	15:00-15:30 15:40-16:10	Учебные практические занятия. Онлайн подключение	3 В Бодибилдинг	Работа с отягощениями	https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdZ09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке http://www.okbody.ru/
22.10.2021	16:20-16:50 17:00-17:30	Учебные практические занятия. Онлайн подключение	3 Г Бодибилдинг	Работа с отягощениями	https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdZ09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке http://www.okbody.ru/
22.10.2021	17:40-18:10	Учебные практические занятия. Онлайн подключение	3 Д Бодибилдинг	Работа с отягощениями	https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdZ09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=ZcSiQnQgito