

**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ МБОУ ДО « Центр Гранит»
06.10-09.10 2021г.**

Педагог дополнительного образования(отделение Дзюдо): Гузелевич Константин Валерьевич

Дата	Время (указать при условии онлайн- подключения)	Способ реализации	Наименование программы (год обучения)	Тема	Ресурс/ссылка
06.10	14:00-14:30 14:40-15:10	Учебные занятия	Дзюдо СОГ 3 г. о.	Теория о профилактических процедурах для спортсменов в осенний период.	https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09 В случае отсутствия связи: https://vk.com/judotltschool80
06.10	15:20-15:50 16:00-16:30	Учебные занятия	Дзюдо СОГ 5 г. о.	Теория о профилактических процедурах для спортсменов в осенний период.	https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09 В случае отсутствия связи: https://vk.com/judotltschool80
06.10	16:40-17:10 17:20-17:50	Учебные занятия	Дзюдо СОГ 6 г. о	Теория о профилактических процедурах для спортсменов в осенний период.	https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09 В случае отсутствия связи: https://vk.com/judotltschool80
06.10	18:00-18:30	Учебные занятия	Дзюдо СОГ 6 г. о	Теория о профилактических процедурах для спортсменов в осенний период.	https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09 В случае отсутствия связи: https://vk.com/judotltschool80
07.10	14:00-14:30 14:40-15:10	Учебные занятия	Дзюдо СОГ 3 г. о	Разминка. Комплекс Упражнений со жгутом. Растяжка	https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09 В случае отсутствия связи: https://vk.com/judotltschool80

07.10	15:20-15:50 16:00-16:30	Учебные занятия	Дзюдо СОГ 5 г. о	Разминка. Комплекс Упражнений со жгутом. Упражнения ОФП. Растяжка	https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09 В случае отсутствия связи: https://vk.com/judotltschool80
07.10	16:40-17:10	Учебные занятия	Дзюдо СОГ 5 г. о	Разминка. Комплекс Упражнений со жгутом. Упражнения ОФП. Растяжка	https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09 В случае отсутствия связи: https://vk.com/judotltschool80
07.10	17:20-17:30 17:40-18:10	Учебные занятия	Дзюдо СОГ 6 г. о	Разминка. Комплекс Упражнений со жгутом. Упражнения СФП. Растяжка	https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09 В случае отсутствия связи: https://vk.com/judotltschool80
08.10	14:00-14:30 14:40-15:10	Учебные занятия	Дзюдо СОГ 3 г. о	Разминка. Имитация приемов на местах. Имитация приемов в движении. Растяжка	https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09 В случае отсутствия связи: https://vk.com/judotltschool80
08.10	15:20-15:50	Учебные занятия	Дзюдо СОГ 3 г. о	Разминка. Имитация приемов на местах. Имитация приемов в движении. Растяжка	https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09 В случае отсутствия связи: https://vk.com/judotltschool80
08.10	16:00-16:30 16:40-17:10	Учебные занятия	Дзюдо СОГ 5 г. о	Разминка. Имитация приемов в движении. Кардио упражнения Растяжка	https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09 В случае отсутствия связи: https://vk.com/judotltschool80
08.10	17:20-17:50	Учебные занятия	Дзюдо СОГ 6 г.о	Разминка. Имитация приемов в движении. Кардио упражнения Растяжка	https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09 В случае отсутствия связи: https://vk.com/judotltschool80
08.10	18:00-18:30	Учебные занятия	Дзюдо СОГ 6 г.о	Разминка. Имитация приемов в движении. Кардио упражнения Растяжка	https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09 В случае отсутствия связи: https://vk.com/judotltschool80

					связи:https://vk.com/judotltschool80
09.10	11:00-11:30	Учебные занятия	Дзюдо СОГ 6 г.о	Круговая тренировка	https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09 В случае отсутствия связи:https://vk.com/judotltschool80