

**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ МБОУ ДО «Центр Гранит»
с 06.10 по 09.10.2021 г.
педагог ДО: Гуськова М.В.**

Дата	Время (указать при условии онлайн- подключения)	Способ реализации	Наименование программы (год обучения)	Тема	Ресурс/ссылка
07.10.	17.30-18.00	Учебные практические занятия Онлайн подключение	ДЗЮДО СОГ 2 г.о.	Имитация приемов на месте, комплекс ОФП, растягивающие упражнения.	on-line в группе вайбер объединения дзюдо т.89272167663 в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке https://sport.wikireading.ru/5394
07.10	16.00-16.30 16.40-17.10	Учебные практические занятия Онлайн подключение	ДЗЮДО СОГ 5 г.о.	Имитация приемов на месте, комплекс круговой тренировки (фронтально) на развитие силовых способностей юных дзюдоистов, растяжка.	on-line в группе вайбер объединения дзюдо т.89272167663 в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке https://sport.wikireading.ru/5394
07.10	18.20-18.50 19.00-19.30	Учебные практические занятия Онлайн подключение	ДЗЮДО СОГ 6 г.о.	Спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий). Растяжка.	on-line в группе вайбер объединения дзюдо т.89272167663 в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке https://nsportal.ru/detskiy- sad/raznoe/2018/10/03/dopolnitelnaya- obshcherazvivayushchaya-programma-dzyudo
08.10	17.10-17.40	Учебные практические занятия Онлайн подключение	ДЗЮДО СОГ 2 г.о.	Обще развивающие упражнения (с целью создания школы движения)	on-line в группе вайбер объединения дзюдо т.89272167663 в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке https://nsportal.ru/detskiy- sad/raznoe/2018/10/03/dopolnitelnaya-
09.10	10.30-11.00	Учебные практические занятия Онлайн подключение	ДЗЮДО СОГ 2 г.о.	Спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).	on-line в группе вайбер объединения дзюдо т.89272167663 в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке https://nsportal.ru/detskiy- sad/raznoe/2018/10/03/dopolnitelnaya- obshcherazvivayushchaya-programma-dzyudo
09.10	11.10-11.40 11.50-12.20	Учебные практические занятия Онлайн подключение	ДЗЮДО СОГ 5 г.о.	Комплекс ОФП в домашних условиях для развития физических качеств юного борца дзюдоиста. Растягивающие упражнения.	on-line в группе вайбер объединения дзюдо т.89272167663 в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке https://yandex.ru/video/preview/?filmId=128651197 21119808985&parent-reqid=1586411118989190- 1556982090463485429600334-prestable-app-host- sas-web-yp-

					176&path=wizard&text=%3Areviews+video%2Fru+c%2Fофп-для-дзюдо
09.10	12.30-13.00 13.10-13.40	Учебные практические занятия Онлайн подключение	ДЗЮДО СОГ 6 г.о.	Имитация приемов на месте, комплекс круговой тренировки (фронтально) на развитие силовых способностей юных дзюдоистов. Растягивающие упражнения.	on-line в группе вайбер объединения дзюдо т.89272167663 в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке https://sport.wikireading.ru/5394