

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ МБОУДО "Центр Гранит"

с 05.02.2022 г. по 13.02.2022 г.

Педагог дополнительного образования _____ Гуськов М.В. _____

Дата	Время	Наименование программы (год обучения)	Тема	Ресурс/ссылка
05.02.	10.30-11.00	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
05.02	11.10-11.40 11.50-12.20	ДЗЮДО СОГ 5 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
05.02	12.30-13.00 13.10-13.40	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
08.02	17.30-18.00	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
08.02	16.00-16.30 16.40-17.10	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
08.02	18.20-18.50 19.00-19.30	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
10.02	17.30-18.00	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-obshcherazvivayushchaya-programma-dzyudo
10.02	16.00-16.30	ДЗЮДО СОГ	Спортивно-силовые упражнения (в виде	On-line в группе вайбер объединения дзюдо

	16.40-17.10	5 г.о.	комплексов тренировочных заданий).	т.89272167663 в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2018/10/03/dopolnitelnaya-obshcherazvivayushchaya-programma-dzyudo
10.02	18.20-18.50 19.00-19.30	ДЗЮДО СОГ 6 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=12865119721119808985&parent-reqid=1586411118989190-1556982090463485429600334-prestable-app-host-sas-web-yp-176&path=wizard&text=%3Areviews+video%2Fru+c%2Fофп-для-дзюдо
11.02	17.10-17.40	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
12.02	10.30-11.00	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
12.02	11.10-11.40 11.50-12.20	ДЗЮДО СОГ 5 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
12.02	12.30-13.00 13.10-13.40	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