

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ МБОУДО "Центр Гранит"

с 11.10.2021 г. по 16.10.2021 г.
Педагог ДО – Зарипов Р.Р.

Дата	Время (указать при условии онлайн- подключения)	Способ реализации	Наименование программы (год обучения)	Тема	Ресурс/ссылка
11.10	14.40-15.10	Учебные занятия по заданию педагога	«Дзюдо-СОГ» 3г.о.	Комплекс имитационных упражнений для броска в домашних условиях . Комплекс ОФП.	Подключиться к конференции Zoom https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09 в виду отсутствия связи смотреть по ссылке http://dzud.blogspot.com/p/blog-page_20.html В контакте: https://vk.com/judotlt
11.10	15.35-16.05 16.15-16.45	Учебные занятия по заданию педагога	«Дзюдо-СОГ» 5г.о.	Имитация приемов на месте, комплекс круговой тренировки (фронтально) на развитие силовых способностей юных дзюдоистов, растяжка.	Подключиться к конференции Zoom https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09 в виду отсутствия связи смотреть по ссылке https://sport.wikireading.ru/5394 В контакте: https://vk.com/judotlt
11.10	17.15-17.45 17.55 -18.25	Учебные занятия по заданию педагога	«Дзюдо-СОГ» 5г.о.	Спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).	Подключиться к конференции Zoom https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09 в виду отсутствия связи смотреть по ссылке https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2018/10/03/dopolnitelnaya-obshcherazvivayushchaya-programma-dzyudo В контакте: https://vk.com/judotlt
11.10	18.55-19.25	Учебные занятия по заданию педагога	«Дзюдо-СОГ» 6г.о .	Комплекс ОФП в домашних условиях для развития физических качеств юного борца дзюдоиста. Растягивающие упражнения.	Подключиться к конференции Zoom https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09 в виду отсутствия связи смотреть 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 В контакте: https://vk.com/judotlt
12.10	16.00-16.30 16.40-17.10	Учебные занятия по заданию педагога	«Дзюдо-СОГ» 5 г.о.	Имитация приемов на месте, комплекс круговой тренировки (фронтально) на развитие силовых способностей юных дзюдоистов. Растягивающие упражнения.	Подключиться к конференции Zoom https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09 в виду отсутствия связи смотреть по ссылке https://sport.wikireading.ru/5394
12.10	17.40-18.10 18.20-18.50	Учебные занятия по заданию педагога	«Дзюдо-СОГ» 5 г.о	Развитие скоростно-силовых качеств у дзюдоистов на начальном этапе подготовки. С помощью резинового жгута (описание видео урок). Растягивающие упражнения	Подключиться к конференции Zoom https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09 в виду отсутствия связи смотреть по ссылке http://dzud.blogspot.com/p/blog-page_20.html В контакте: https://vk.com/judotlt
13.10	14.40-15.10	Учебные занятия по заданию педагога	«Дзюдо-СОГ» 3 г.о.	Комплекс имитационных упражнений для броска в домашних условиях . Комплекс ОФП.	Подключиться к конференции Zoom https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09 в виду отсутствия связи смотреть по ссылке http://dzud.blogspot.com/p/blog-page_20.html В контакте: https://vk.com/judotlt
13.10	15.35-16.05 16.15-16.45	Учебные занятия по заданию педагога	«Дзюдо-СОГ» 5 г.о.	Спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).	Подключиться к конференции Zoom https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09 в виду отсутствия связи смотреть по ссылке https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2018/10/03/dopolnitelnaya-obshcherazvivayushchaya-programma-dzyudo В контакте: https://vk.com/judotlt
13.10	17.15-17.45 17.55-18.25	Учебные занятия по заданию педагога	«Дзюдо-СОГ» 5 г.о.	Имитация приемов на месте, комплекс круговой тренировки (фронтально) на развитие силовых способностей юных дзюдоистов. Растягивающие упражнения.	Подключиться к конференции Zoom https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09 в виду отсутствия связи смотреть по ссылке https://sport.wikireading.ru/5394 В контакте: https://vk.com/judotlt

13.10	18.55-19.25	Учебные занятия по заданию педагога	«Дзюдо-СОГ» 6г.о.	Комплекс ОФП в домашних условиях для развития физических качеств юного борца дзюдоиста. Растягивающие упражнения	Подключиться к конференции Zoom https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09 в виду отсутствия связи смотреть 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 В контакте: https://vk.com/judotlt
14.10	15.05-15.35	Учебные занятия по заданию педагога	«Дзюдо-СОГ» 3г.о.	Комплекс имитационных упражнений для броска в домашних условиях . Комплекс ОФП.	Подключиться к конференции Zoom https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09 в виду отсутствия связи смотреть по ссылке http://dzud.blogspot.com/p/blog-page_20.html
14.10	16.00-16.30 16.40-17.10	Учебные занятия по заданию педагога	«Дзюдо-СОГ» 5г.о.	Развитие скоростно-силовых качеств у дзюдоистов на начальном этапе подготовки. С помощью резинового жгута (описание видео уроков). Растягивающие упражнения	Подключиться к конференции Zoom https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09 в виду отсутствия связи смотреть по ссылке http://dzud.blogspot.com/p/blog-page_20.html В контакте: https://vk.com/judotlt
14.10	17.40-18.10 18.20-18.50	Учебные занятия по заданию педагога	«Дзюдо-СОГ» 5г.о.	Имитация приемов на месте, комплекс круговой тренировки (фронтально) на развитие силовых способностей юных дзюдоистов. Растягивающие упражнения.	Подключиться к конференции Zoom https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09 в виду отсутствия связи смотреть по ссылке: https://sport.wikireading.ru/5394 В контакте: https://vk.com/judotlt
15.10	14.10-14.40 14.50-15.20	Учебные занятия по заданию педагога	«Дзюдо-СОГ» 5г.о.	Комплекс ОФП в домашних условиях для развития физических качеств юного борца дзюдоиста. Растягивающие упражнения.	Подключиться к конференции Zoom https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09 в виду отсутствия связи смотреть 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 В контакте: https://vk.com/judotlt

15.10	15.50-16.20 16.30-17.00	Учебные занятия по заданию педагога	«Дзюдо-СОГ» 5г.о.	Комплекс имитационных упражнений с резиной и со жгутом(подвороты)	Подключиться к конференции Zoom https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09 в виду отсутствия связи смотреть по ссылке http://dzud.blogspot.com/p/blog-page_20.html В контакте: https://vk.com/judotlt
15.10	17.30-18.00 18.10-18.40	Учебные занятия по заданию педагога	«Дзюдо-СОГ» 6г.о.	Комплекс ОФП в домашних условиях для развития физических качеств юного борца дзюдоиста. Растягивающие упражнения	Подключиться к конференции Zoom https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09 в виду отсутствия связи смотреть 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 В контакте: https://vk.com/judotlt
16.10	14.35-15.05 15.15-15.45	Учебные занятия по заданию педагога	«Дзюдо-СОГ» 6г.о.	Комплекс ОФП в домашних условиях для развития физических качеств юного борца дзюдоиста. Растягивающие упражнения	Подключиться к конференции Zoom https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09 в виду отсутствия связи смотреть 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 В контакте: https://vk.com/judotlt
16.10	16.15-16.45 16.55-17.25	Учебные занятия по заданию педагога	«Дзюдо-СОГ» 5г.о.	Имитация приемов на месте, комплекс круговой тренировки (фронтально) на развитие силовых способностей юных дзюдоистов. Растягивающие упражнения.	Подключиться к конференции Zoom https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09 в виду отсутствия связи смотреть по ссылке: https://sport.wikireading.ru/5394 В контакте: https://vk.com/judotlt
16.10	17.55-18.25 18.35-19.05	Учебные занятия по заданию педагога	«Дзюдо-СОГ» 5г.о.	Комплекс имитационных упражнений с резиной и со жгутом(подвороты)	Подключиться к конференции Zoom https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09 в виду отсутствия связи смотреть по ссылке http://dzud.blogspot.com/p/blog-page_20.html В контакте: https://vk.com/judotlt

