

## РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ МБОУДО "Центр Гранит"

с 01.11.2021 г. по 06.11.2021 г.

Педагог дополнительного образования \_\_Кузьмяк Юлия Юрьевна\_\_

Дата	Время (указать при условии онлайн- подключения)	Способ реализации	Наименование программы (год обучения)	Тема	Ресурс/ссылка
01.11	14:30-15:00 15:10-15:40	Учебные занятия по заданию педагога	ДЗЮДО СОГ 5 г.о	Комплекс имитационных упражнений с резиной и со жгутом(подвороты)	Консультации online в группеViber и zoom 89608494395 <a href="https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmpoZz09">https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmpoZz09</a> Идентификатор конференции: 901 306 3704
01.11	15.50-16.20 16:30-17.00	Учебные занятия по заданию педагога	ДЗЮДО СОГ 5 г.о	Специальная физическая подготовка, волевая подг., ОФП	Консультации online в группеViber и zoom 89608494395 <a href="https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmpoZz09">https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmpoZz09</a> Идентификатор конференции: 901 306 3704
01.11	17:10-18:40 18.50-19:20	Учебные занятия по заданию педагога	ДЗЮДО СОГ 6 г.о	Общая физическая подготовка, подвижные и спортивные игры	Консультации online в группеViber и zoom 89608494395 <a href="https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmpoZz09">https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmpoZz09</a> Идентификатор конференции: 901 306 3704
02.11	15.50-16.20 16:30-17.00	Учебные занятия по заданию педагога	ДЗЮДО СОГ 3 г.о	Разминка. Круговая тренировка. Растяжка	Консультации online в группеViber и zoom 89608494395 <a href="https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmpoZz09">https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmpoZz09</a> Идентификатор конференции: 901

					306 3704
02.11	17:10-18:40 18.50-19:20	Учебные занятия по заданию педагога	Культура здоровья 4 г.о	Дзюдо. Как правильно складывать кимоно.	Консультации online в группеViber и zoom 89608494395 <a href="https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTm9z09">https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTm9z09</a> Идентификатор конференции: 901 306 3704
02.11	14:30-15.00 15:10-15:40	Учебные занятия по заданию педагога	Культура здоровья 2 г.о	Имитация приемов на месте, комплекс круговой тренировки (фронтально) на развитие силовых способностей юных дзюдоистов. Растягивающие упражнения.	Консультации online в группеViber и zoom 89608494395 <a href="https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTm9z09">https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTm9z09</a> Идентификатор конференции: 901 306 3704
03.11	14:30-15.15 15:15-16:00	Учебные занятия по заданию педагога	ДЗЮДО СОГ 5 г.о	Основные понятия техники и тактики в дзюдо	Консультации online в группеViber и zoom 89608494395 <a href="https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTm9z09">https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTm9z09</a> Идентификатор конференции: 901 306 3704
03.11	15.50-16.20 16:30-17.00	Учебные занятия по заданию педагога	ДЗЮДО СОГ 5 г.о	Разминка. Кардио упражнение. СФП.	Консультации online в группеViber и zoom 89608494395 <a href="https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTm9z09">https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTm9z09</a> Идентификатор конференции: 901 306 3704
03.11	17:10-18:40 18.50-19:20	Учебные занятия по заданию педагога	ДЗЮДО СОГ 6 г.о	Упражнение на координацию движения	Консультации online в группеViber и zoom 89608494395 <a href="https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTm9z09">https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTm9z09</a> Идентификатор конференции: 901 306 3704
05.11	14:30-15.00 15:10-15:40	Учебные занятия по заданию педагога	ДЗЮДО СОГ 5 г.о	Разминка. Упражнения со жгутами. СФП	Консультации online в группеViber и zoom

		педагога			89608494395
05.11	15.50-16.20 16:30-17.00	Учебные занятия по заданию педагога	ДЗЮДО СОГ 5 г.о	Изучение техники КАТАМЭ-ВАДЗА( КАТАМЕ WAZA) техника сковывающих действий на оранжевый пояс по средствам видео	Консультации online в группеViber и zoom 89608494395 <a href="https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTm9z09">https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTm9z09</a> Идентификатор конференции: 901 306 3704
05.11	17:10-18:40 18.50-19:20	Учебные занятия по заданию педагога	ДЗЮДО СОГ 3 г.о	Спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).	Консультации online в группеViber и zoom 89608494395 <a href="https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTm9z09">https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTm9z09</a> Идентификатор конференции: 901 306 3704
06.11	15.00-15.45 15:45-16.30	Учебные занятия по заданию педагога	ДЗЮДО СОГ 6 г.о	Кумиката и кудзуши - захваты и выведения из равновесия	Консультации online в группеViber и zoom 89608494395 Видео можно посмотреть в группе Вконтакте Judo Тольятти
06.11	15.50-16.20 16:30-17.00	Учебные занятия по заданию педагога	ДЗЮДО СОГ 3 г.о	Изучение бросков на оранжевый пояс по средствам видео	Консультации online в группеViber и zoom 89608494395 <a href="https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTm9z09">https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTm9z09</a> Идентификатор конференции: 901 306 3704 По ссылке <a href="https://vk.com/judotlt163">https://vk.com/judotlt163</a>
06.11	17:10-17:40	Учебные занятия по заданию педагога	Культура здоровья 4 г.о	Теория и методика освоения дзюдо, нравственная подготовка, ОФП	Консультации online в группеViber и zoom <a href="https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTm9z09">https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTm9z09</a> Идентификатор конференции: 901 306 3704 89608494395
06.11	17.50-18:20	Учебные занятия	Культура здоровья 2 г.о	Просмотр мотивационного фильма Эволюция /	Консультации online в группеViber и

		по заданию педагога		Дзюдо. Искусство жить	zoom 89608494395 Фильм можно посмотреть в группе Вконтакте Judo Тольятти <a href="https://vk.com/videos-59377479?z=video44865758_171508786%2Fclub59377479%2Fpl_-59377479_-2">https://vk.com/videos-59377479?z=video44865758_171508786%2Fclub59377479%2Fpl_-59377479_-2</a>
--	--	---------------------	--	-----------------------	--