

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ МБОУДО "Центр Гранит"

с 08.11.2021 г. по 13.11.2021 г.

Педагог дополнительного образования __Кузьмяк Юлия Юрьевна__

Дата	Время (указать при условии онлайн- подключения)	Способ реализации	Наименование программы (год обучения)	Тема	Ресурс/ссылка
08.11	14:30-15:00 15:10-15:40	Учебные занятия по заданию педагога	ДЗЮДО СОГ 5 г.о	Просмотр мотивационного фильма Эволюция / Дзюдо. Искусство жить	Консультации online в группеViber и zoom 89608494395 Фильм можно посмтореть в группе Вконтакте Judo Тольятти https://vk.com/videos- 59377479?z=video44865758_171508786% 2Fclub59377479%2Fpl_-59377479_-2
08.11	15.50-16.20 16:30-17.00	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 https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pw d=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTm9z z09 Идентификатор конференции: 901 306 3704
08.11	17:10-18:40 18.50-19:20	Учебные занятия по заданию педагога	ДЗЮДО СОГ 6 г.о	Специальная физическая подготовка, волевая подг., ОФП	Консультации online в группеViber и zoom 89608494395 https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pw d=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTm9z z09 Идентификатор конференции: 901 306 3704
09.11	15.50-16.20 16:30-17.00	Учебные занятия по заданию педагога	ДЗЮДО СОГ 3 г.о	Общая физическая подготовка, подвижные и спортивные игры	Консультации online в группеViber и zoom 89608494395 https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pw

					d=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTm9z09 Идентификатор конференции: 901 306 3704
09.11	17:10-18:40 18.50-19:20	Учебные занятия по заданию педагога	Культура здоровья 4 г.о	Разминка. Круговая тренировка. Растяжка	Консультации online в группеViber и zoom 89608494395 https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTm9z09 Идентификатор конференции: 901 306 3704
09.11	14:30-15.00 15:10-15:40	Учебные занятия по заданию педагога	Культура здоровья 2 г.о	Дзюдо. Как правильно складывать кимоно. Уход за формой. Гигиена спортсмена.	Консультации online в группеViber и zoom 89608494395 https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTm9z09 Идентификатор конференции: 901 306 3704
10.11	14:30-15.15 15:15-16:00	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.	Консультации online в группеViber и zoom 89608494395 https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTm9z09 Идентификатор конференции: 901 306 3704
10.11	15.50-16.20 16:30-17.00	Учебные занятия по заданию педагога	ДЗЮДО СОГ 5 г.о	Основные понятия техники и тактики в дзюдо	Консультации online в группеViber и zoom 89608494395 https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTm9z09 Идентификатор конференции: 901 306 3704
10.11	17:10-18:40 18.50-19:20	Учебные занятия по заданию педагога	ДЗЮДО СОГ 6 г.о	Разминка. Кардио упражнение. СФП.	Консультации online в группеViber и zoom 89608494395 https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTm9z09 Идентификатор конференции: 901 306 3704

12.11	14:30-15:00 15:10-15:40	Учебные занятия по заданию педагога	ДЗЮДО СОГ 5 г.о	Упражнение на координацию движения	Консультации online в группеViber и zoom 89608494395
12.11	15:50-16:20 16:30-17:00	Учебные занятия по заданию педагога	ДЗЮДО СОГ 5 г.о	Разминка. Упражнения со жгутами. СФП	Консультации online в группеViber и zoom 89608494395 https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmposz09 Идентификатор конференции: 901 306 3704
12.11	17:10-18:40 18:50-19:20	Учебные занятия по заданию педагога	ДЗЮДО СОГ 3 г.о	Изучение техники КАТАМЭ-ВАДЗА(КАТАМЕ WAZA) техника сковывающих действий на оранжевый пояс по средствам видео	Консультации online в группеViber и zoom 89608494395 https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmposz09 Идентификатор конференции: 901 306 3704
13.11	15:00-15:45 15:45-16:30	Учебные занятия по заданию педагога	ДЗЮДО СОГ 6 г.о	Спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).	Консультации online в группеViber и zoom 89608494395 https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmposz09 Идентификатор конференции: 901 306 3704
13.11	15:50-16:20 16:30-17:00	Учебные занятия по заданию педагога	ДЗЮДО СОГ 3 г.о	Кумиката и кудзуши - захваты и выведения из равновесия	Консультации online в группеViber и zoom 89608494395 https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmposz09 Идентификатор конференции: 901 306 3704
13.11	17:10-17:40	Учебные занятия по заданию педагога	Культура здоровья 4 г.о	Изучение бросков на оранжевый пояс по средствам видео	Консультации online в группеViber и zoom https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmposz09 Идентификатор конференции: 901 306 3704 89608494395

					Видео можно посмотреть в группе Вконтакте Judo Тольятти По ссылке https://vk.com/judotlt163
13.11	17.50-18:20	Учебные занятия по заданию педагога	Культура здоровья 2 г.о	Теория и методика освоения дзюдо, нравственная подготовка, ОФП	Консультации online в группе Viber и zoom 89608494395 https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTm90Zz09 Идентификатор конференции: 901306 3704