

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ МБОУДО "Центр Гранит"

с 14.02.2022 г. по 19.02.2022 г.

Педагог дополнительного образования _____ Кузьмяк Юлия Юрьевна _____

Дата	Время	Наименование программы (год обучения)	Тема	Ресурс/ссылка
14.02	14.30-15.00 15.00-15.30	5 ЁСО	Разминка. Круговая тренировка. Растяжка	Консультации online в группеViber и zoom 89608494395 https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmposZz09
14.02	15.30-16.00 16.00-16.30	5 ЖСО	Основные понятия техники и тактики в дзюдо	https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmposZz09
14.02	16.30-17.00 17.00-17.30	6 ВСО	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=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmposZz09
15.02	14.30-15.00 15.00-15.30	2ЖКЗ	Дзюдо. Как правильно складывать кимоно. Уход за формой. Гигиена спортсмена.	Консультации online в группеViber и zoom 89608494395 https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmposZz09
15.02	15.30-16.00 16.00-16.30	3ЕСО	Упражнение на координацию движений	Консультации online в группеViber и zoom 89608494395 https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmposZz09
15.02	16.30-17.00 17.00-17.30	4 АКЗ	Разминка. Кардио упражнение. СФП.	Консультации online в группеViber и zoom 89608494395 https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmposZz09
16.02	14.30-15.00 15.00-15.30	5 ЁСО	Разминка. Упражнения со жгутами. СФП	Консультации online в группеViber и zoom 89608494395

				https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmposZz09
16.02	15.30-16.00 16.00-16.30	5 ЖСО	Изучение техники КАТАМЭ-ВАДЗА(КАТАМЕ WAZA) техника скрывающих действий на оранжевый пояс по средствам видео	Консультации online в группеViber и zoom 89608494395 https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmposZz09
16.02	16.30-17.00 17.00-17.30	6 ВСО	Спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).	Консультации online в группеViber и zoom 89608494395 https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmposZz09
18.02	14.30-15.00 15.00-15.30	5 ЁСО	Изучение бросков на оранжевый пояс по средствам видео	Консультации online в группеViber и zoom 89608494395 https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmposZz09
18.02	15.30-16.00 16.00-16.30	5 ЖСО	Разминка, ОФП, СФП, релаксация	Консультации online в группеViber и zoom 89608494395 https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmposZz09
18.02	16.30-17.00 17.00-17.30	3ЕСО	Кумиката и кудзуши - захваты и выведения из равновесия	Консультации online в группеViber и zoom 89608494395 https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmposZz09
19.02	14.30-15.00 15.00-15.30	6 ВСО	Работа с резиной на броски, ОФП	Консультации online в группеViber и zoom 89608494395 https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmposZz09
19.02	15.30-16.00 16.00-16.30	3ЕСО	Теория и методика освоения дзюдо, нравственная подготовка, ОФП	Консультации online в группеViber и zoom 89608494395 https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmposZz09
19.02	16.30-17.00	4 АКЗ	Имитационные упражнения, ОФП	Консультации online в группеViber и zoom 89608494395 https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmposZz09
19.02	17.00-17.30	2ЖКЗ	Изучение удержаний на жёлтый пояс, игры на равновесие	Консультации online в группеViber и zoom 89608494395 https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmposZz09

