

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ МБОУДО "Центр Гранит"

с 25.10.2021 г. по 30.10.2021 г.

Педагог дополнительного образования __Кузьмяк Юлия Юрьевна__

| Дата | Время (указать при условии онлайн- подключения) | Способ реализации | Наименование программы (год обучения) | Тема | Ресурс/ссылка |
|-------|---|---|---|--|--|
| 25.10 | 14:30-15:00 15:10-15:40 | Учебные занятия по заданию педагога | ДЗЮДО СОГ 5 г.о | Специальная физическая подготовка, волевая подг., ОФП | Консультации online в группеViber и zoom 89608494395 https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTm90Zz09 Идентификатор конференции: 901 306 3704 |
| 25.10 | 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?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTm90Zz09 Идентификатор конференции: 901 306 3704 |
| 25.10 | 17:10-18:40 18.50-19:20 | Учебные занятия по заданию педагога | ДЗЮДО СОГ 6 г.о | Разминка. Круговая тренировка. Растяжка | Консультации online в группеViber и zoom 89608494395 https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTm90Zz09 Идентификатор конференции: 901 306 3704 |
| 26.10 | 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?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTm90Zz09 |

| | | | | | |
|-------|----------------------------|-------------------------------------|----------------------------|--|--|
| | | | | | z09 Идентификатор конференции: 901 306 3704 |
| 26.10 | 17:10-18:40 18.50-19:20 | Учебные занятия по заданию педагога | Культура здоровья 4 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=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTm90z09 Идентификатор конференции: 901 306 3704 |
| 26.10 | 14:30-15.00 15:10-15:40 | Учебные занятия по заданию педагога | Культура здоровья 2 г.о | Дзюдо. Как правильно складывать кимоно. | Консультации online в группеViber и zoom 89608494395 https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTm90z09 Идентификатор конференции: 901 306 3704 |
| 27.10 | 14:30-15.15 15:15-16:00 | Учебные занятия по заданию педагога | ДЗЮДО СОГ 5 г.о | Разминка. Кардио упражнение. СФП. | Консультации online в группеViber и zoom 89608494395 https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTm90z09 Идентификатор конференции: 901 306 3704 |
| 27.10 | 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=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTm90z09 Идентификатор конференции: 901 306 3704 |
| 27.10 | 17:10-18:40 18.50-19:20 | Учебные занятия по заданию педагога | ДЗЮДО СОГ 6 г.о | Разминка. Упражнения со жгутами. СФП | Консультации online в группеViber и zoom 89608494395 https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTm90z09 Идентификатор конференции: 901 306 3704 |
| 29.10 | 14:30-15.00 15:10-15:40 | Учебные занятия | ДЗЮДО СОГ 5 г.о | Упражнение на координацию движения | Консультации online в группеViber и |

| | | | | | |
|-------|----------------------------|-------------------------------------|----------------------------|---|---|
| | | по заданию педагога | | | zoom 89608494395 |
| 29.10 | 15.50-16.20 16:30-17.00 | Учебные занятия по заданию педагога | ДЗЮДО СОГ 5 г.о | Спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий). | Консультации online в группеViber и zoom 89608494395 https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTm9z09 Идентификатор конференции: 9013063704 |
| 29.10 | 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=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTm9z09 Идентификатор конференции: 9013063704 |
| 30.10 | 15.00-15.45 15:45-16.30 | Учебные занятия по заданию педагога | ДЗЮДО СОГ 6 г.о | Изучение бросков на оранжевый пояс по средствам видео | Консультации online в группеViber и zoom 89608494395 Видео можно посмотреть в группе Вконтакте Judo Тольятти По ссылке https://vk.com/judotlt163 |
| 30.10 | 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 равнов | Консультации online в группеViber и zoom 89608494395 https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTm9z09 Идентификатор конференции: 9013063704 |
| 30.10 | 17:10-17:40 | Учебные занятия по заданию педагога | Культура здоровья 4 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 |
| 30.10 | 17.50-18:20 | Учебные занятия | Культура здоровья 2 г.о | Теория и методика освоения дзюдо, | Консультации online в группеViber и |

| | | | | | |
|--|--|---------------------|--|------------------------------|---|
| | | по заданию педагога | | нравственная подготовка, ОФП | zoom https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTm90Zz09 Идентификатор конференции: 901306 3704 89608494395 |
|--|--|---------------------|--|------------------------------|---|