

**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ МБОУДО «Центр Гранит»  
ПЕДАГОГА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НАЗАРОВ И.В.  
06.10.2021-08.10.2021**

Дата	Время (указать при условии онлайн- подключения)	Способ реализации	Наименование программы (год обучения)	Тема	Ресурс/ссылка
06 октябр я 2021		Практические учебные занятия, самостоятельна я работа	«Дзюдо СОГ» СОГ-1	1.Разминка – 10-15 минут 2. Прыжки на скакалке - 150 раз 3. Приседания на одной ноге - 3 подхода по 20 повторений 4. Пресс (книжка) – 3 подхода по 50 повторений 5. Планка – 3 подхода по максимуму 6. Заключительная часть тренировки - задания на растяжку, прямые - поперечные шпагаты.	Консультации on-line в группе ВК "Гранит Тольятти" и по тел. 89179656907  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-0ntDAzODoQ">https://www.youtube.com/watch?v=-0ntDAzODoQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=D56ONjMyTfQ">https://www.youtube.com/watch?v=D56ONjMyTfQ</a>
08 октябр я 2021		Практические учебные занятия, работа с учебным материалом по заданию педагога	«Дзюдо СОГ» СОГ-1	1.Разминка – 10-15 минут 2. Гиперэкстензия – 3 подхода по 20 повторений 3. Приседания – 3 подхода по 30-50 повторений 4. Отжимание– 5 подхода по 20 повторений 5. Бёрпи – 3 подхода по 10 повторений 6. Пресс (книжка) – 3 подхода по 15 повторений	Консультации on-line в группе ВК "Гранит Тольятти" и по тел. 89179656907  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-0ntDAzODoQ">https://www.youtube.com/watch?v=-0ntDAzODoQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=D56ONjMyTfQ">https://www.youtube.com/watch?v=D56ONjMyTfQ</a>

				7. Планка – 3 подхода 8. Заключительная часть тренировки - задания на растяжку, прямые - поперечные шпагаты.	
07 октябрь 2021		Практические учебные занятия, самостоятельная работа	«Дзюдо СОГ» СОГ-2	1.Разминка – 10-15 минут 2. Гиперэкстензия – 3 подхода по 20 повторений 3. Приседания – 3 подхода по 30-50 повторений 4. Отжимание– 5 подхода по 20 повторений 5. Бёрпи – 3 подхода по 10 повторений 6. Пресс (книжка) – 3 подхода по 15 повторений 7. Планка – 3 подхода по максимуму	Консультации on-line в группе ВК "Гранит Гольятти" и по тел. 89179656907  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-0ntDAzODoQ">https://www.youtube.com/watch?v=-0ntDAzODoQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=D56ONjMyTfQ">https://www.youtube.com/watch?v=D56ONjMyTfQ</a>
09 октябрь 2021		Практические учебные занятия, самостоятельная работа	«Дзюдо СОГ» СОГ-2	1.Разминка – 10-15 минут 2. Прыжки на скакалке - 100 раз 3. Приседания на одной ноге - 3 подхода по 10 повторений 4. Пресс (книжка) – 3 подхода по 5 повторений 5. Имитация бросков на месте (передняя подножка, подсечки) 5. Заключительная часть тренировки - задания на растяжку, прямые - поперечные шпагаты.	Консультации on-line в группе ВК "Гранит Гольятти" и по тел. 89179656907  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-0ntDAzODoQ">https://www.youtube.com/watch?v=-0ntDAzODoQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=D56ONjMyTfQ">https://www.youtube.com/watch?v=D56ONjMyTfQ</a>
06		Практические	«Дзюдо СОГ»	1.Разминка – 10-15 минут	Консультации on-line в группе ВК "Гранит

октябрь я 2021		учебные занятия, работа с учебным материалом по заданию педагога	СОГ-4	2. Прыжки на скакалке - 100 раз 3. Приседания на одной ноге - 3 подхода по 10 повторений 4. Пресс (книжка) – 3 подхода по 5 повторений 5. Имитация бросков на месте (передняя подножка, подсечки) 5. Заключительная часть тренировки - задания на растяжку, прямые - поперечные шпагаты.	Тольятти" и по тел. 89179656907  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-0ntDAzODoQ">https://www.youtube.com/watch?v=-0ntDAzODoQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=D56ONjMyTfQ">https://www.youtube.com/watch?v=D56ONjMyTfQ</a>
08 октябрь я 2021		Практические учебные занятия, работа с учебным материалом по заданию педагога	«Дзюдо СОГ» СОГ-4	1.Разминка – 10-15 минут 2. Гиперэкстензия – 3 подхода по 20 повторений 3. Приседания – 3 подхода по 30-50 повторений 4. Отжимание– 5 подхода по 20 повторений 5. Бёрпи – 3 подхода по 10 повторений 6. Пресс (книжка) – 3 подхода по 15 повторений 7. Планка – 3 подхода по максимуму 8. Заключительная часть тренировки - задания на растяжку, прямые - поперечные шпагаты.	Консультации on-line в группе ВК "Гранит Тольятти" и по тел. 89179656907  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-0ntDAzODoQ">https://www.youtube.com/watch?v=-0ntDAzODoQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=D56ONjMyTfQ">https://www.youtube.com/watch?v=D56ONjMyTfQ</a>
07 октябрь я 2021		Практические учебные занятия, работа с учебным	«Дзюдо СОГ» СОГ-4	1.Разминка – 10-15 минут 2. Гиперэкстензия – 3 подхода по 20 повторений 3. Приседания – 3 подхода по	Консультации on-line в группе ВК "Гранит Тольятти" и по тел. 89179656907  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-0ntDAzODoQ">https://www.youtube.com/watch?v=-0ntDAzODoQ</a>

		материалом по заданию педагога		30-50 повторений 4. Отжимание – 3 подхода по 40 повторений 5. Пресс (книжка) – 3 подхода по 15 повторений 6. Планка – 3 подхода по максимуму	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=D56ONjMyTfQ">https://www.youtube.com/watch?v=D56ONjMyTfQ</a>
09 октября 2021		Практические учебные занятия, самостоятельная работа	«Дзюдо СОГ» СОГ-4	1. Разминка – 10-15 минут 2. Отжимания 4 подхода по 40 повторений 3. Приседания на одной ноге - 3 подхода по 15 повторений 4. Пресс (книжка) – 3 подхода по 40 повторений 5. Имитация бросков на месте (передняя подножка, подсечки) 5. Заключительная часть тренировки - задания на растяжку, прямые - поперечные шпагаты.	Консультации on-line в группе ВК "Гранит Тольятти" и по тел. 89179656907  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-0ntDAzODoQ">https://www.youtube.com/watch?v=-0ntDAzODoQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=D56ONjMyTfQ">https://www.youtube.com/watch?v=D56ONjMyTfQ</a>
06 октября 2021		Практические учебные занятия, работа с учебным материалом по заданию педагога	«Дзюдо СОГ» СОГ-4	1. Разминка – 10-15 минут 2. Гиперэкстензия – 3 подхода по 20 повторений 3. Приседания – 3 подхода по 30-50 повторений 4. Отжимание – 5 подхода по 20 повторений 5. Бёрпи – 3 подхода по 10 повторений 6. Пресс (книжка) – 3 подхода по 15 повторений 7. Планка – 3 подхода	Консультации on-line в группе ВК "Гранит Тольятти" и по тел. 89179656907  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-0ntDAzODoQ">https://www.youtube.com/watch?v=-0ntDAzODoQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=D56ONjMyTfQ">https://www.youtube.com/watch?v=D56ONjMyTfQ</a>

				8. Заключительная часть тренировки - задания на растяжку, прямые - поперечные шпагаты.	
07 октябрь 2021		Практические учебные занятия, работа с учебным материалом по заданию педагога	«Дзюдо СОГ» СОГ-4	1.Разминка – 10-15 минут 2. Прыжки на скакалке - 100 раз 3. Приседания на одной ноге - 3 подхода по 10 повторений 4. Пресс (книжка) – 3 подхода по 5 повторений 5. Имитация бросков на месте (передняя подножка, подсечки) 5. Заключительная часть тренировки - задания на растяжку, прямые - поперечные шпагаты.	Консультации on-line в группе ВК "Гранит Тольятти" и по тел. 89179656907  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-0ntDAzODoQ">https://www.youtube.com/watch?v=-0ntDAzODoQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=D56ONjMyTfQ">https://www.youtube.com/watch?v=D56ONjMyTfQ</a>
09 октябрь 2021		Практические учебные занятия, самостоятельная работа	«Дзюдо СОГ» СОГ-4	1.Разминка – 10-15 минут 2. Гиперэкстензия – 3 подхода по 20 повторений 3. Приседания – 3 подхода по 30-50 повторений 4. Отжимание– 5 подхода по 20 повторений 5. Бёрпи – 3 подхода по 10 повторений 6. Пресс (книжка) – 3 подхода по 15 повторений 7. Планка – 3 подхода по максимуму	Консультации on-line в группе ВК "Гранит Тольятти" и по тел. 89179656907  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-0ntDAzODoQ">https://www.youtube.com/watch?v=-0ntDAzODoQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=D56ONjMyTfQ">https://www.youtube.com/watch?v=D56ONjMyTfQ</a>
09 октябрь		Практические учебные	«Дзюдо СОГ» СОГ-4	1.Разминка – 10-15 минут 2. Прыжки на скакалке - 100 раз	Консультации on-line в группе ВК "Гранит

я 2021		занятия, работа с учебным материалом по заданию педагога		3. Приседания на одной ноге - 3 подхода по 10 повторений 4. Пресс (книжка) – 3 подхода по 5 повторений 5. Имитация бросков на месте (передняя подножка, подсечки) 5. Заключительная часть тренировки - задания на растяжку, прямые - поперечные шпагаты.	Тольятти" и по тел. 89179656907  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-0ntDAzODoQ">https://www.youtube.com/watch?v=-0ntDAzODoQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=D56ONjMyTfQ">https://www.youtube.com/watch?v=D56ONjMyTfQ</a>
06 октября 2021		Практические учебные занятия, работа с учебным материалом по заданию педагога	«Дзюдо СОГ» СОГ-5	1.Разминка – 10-15 минут 2. Гиперэкстензия – 3 подхода по 20 повторений 3. Приседания – 3 подхода по 30-50 повторений 4. Отжимание– 5 подхода по 20 повторений 5. Бёрпи – 3 подхода по 10 повторений 6. Пресс (книжка) – 3 подхода по 15 повторений 7. Планка – 3 подхода 8. Заключительная часть тренировки - задания на растяжку, прямые - поперечные шпагаты.	Консультации on-line в группе ВК "Гранит Тольятти" и по тел. 89179656907  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-0ntDAzODoQ">https://www.youtube.com/watch?v=-0ntDAzODoQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=D56ONjMyTfQ">https://www.youtube.com/watch?v=D56ONjMyTfQ</a>
07 октября 2021		Практические учебные занятия, работа с учебным материалом по	«Дзюдо СОГ» СОГ-5	1.Разминка – 10-15 минут 2. Прыжки на скакалке - 100 раз 3. Приседания на одной ноге - 3 подхода по 10 повторений 4. Пресс (книжка) – 3 подхода	Консультации on-line в группе ВК "Гранит Тольятти" и по тел. 89179656907  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-0ntDAzODoQ">https://www.youtube.com/watch?v=-0ntDAzODoQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=D56ONjMyTfQ">https://www.youtube.com/watch?v=D56ONjMyTfQ</a>

		заданию педагога		по 5 повторений 5. Имитация бросков на месте (передняя подножка, подсечки) 5. Заключительная часть тренировки - задания на растяжку, прямые - поперечные шпагаты.	
08 октября 2021		Практические учебные занятия, работа с учебным материалом по заданию педагога	«Дзюдо СОГ» СОГ-5	1.Разминка – 10-15 минут 2. Гиперэкстензия – 3 подхода по 20 повторений 3. Приседания – 3 подхода по 30-50 повторений 4. Отжимание– 5 подхода по 20 повторений 5. Бёрпи – 3 подхода по 10 повторений 6. Пресс (книжка) – 3 подхода по 15 повторений 7. Планка – 3 подхода по максимуму	Консультации on-line в группе ВК "Гранит Тольятти" и по тел. 89179656907  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-0ntDAzODoQ">https://www.youtube.com/watch?v=-0ntDAzODoQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=D56ONjMyTfQ">https://www.youtube.com/watch?v=D56ONjMyTfQ</a>
09 октября 2021		Практические учебные занятия, самостоятельная работа	«Дзюдо СОГ» СОГ-5	1.Разминка – 10-15 минут 2. Прыжки на скакалке - 100 раз 3. Приседания на одной ноге - 3 подхода по 10 повторений 4. Пресс (книжка) – 3 подхода по 5 повторений 5. Имитация бросков на месте (передняя подножка, подсечки) 5. Заключительная часть тренировки - задания на растяжку, прямые - поперечные шпагаты.	Консультации on-line в группе ВК "Гранит Тольятти" и по тел. 89179656907  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-0ntDAzODoQ">https://www.youtube.com/watch?v=-0ntDAzODoQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=D56ONjMyTfQ">https://www.youtube.com/watch?v=D56ONjMyTfQ</a>

07 октябрь я 2021		Практические учебные занятия, работа с учебным материалом по заданию педагога	«Дзюдо СОГ» СОГ-4	1.Разминка – 10-15 минут 2. Приседания – 3 подхода по 30 повторений 3. Отжимание– 3 подхода по 20 повторений 4. Прыжки на скакалке -130 раз 5. Имитация бросков на месте (передняя подножка, подсечки) 6. Заключительная часть тренировки - задания на растяжку, прямые - поперечные шпагаты.	Консультации on-line в группе ВК "Гранит Тольятти" и по тел. 89179656907  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-0ntDAzODoQ">https://www.youtube.com/watch?v=-0ntDAzODoQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=D56ONjMyTfQ">https://www.youtube.com/watch?v=D56ONjMyTfQ</a>
07 октябрь я 2021		Практические учебные занятия, работа с учебным материалом по заданию педагога	«Дзюдо СОГ» СОГ-5	1.Разминка – 10-15 минут 2. Прыжки на скакалке - 100 раз 3. Приседания на одной ноге - 3 подхода по 10 повторений 4. Пресс (книжка) – 3 подхода по 5 повторений 5. Заключительная часть тренировки - задания на растяжку, прямые - поперечные шпагаты.	Консультации on-line в группе ВК "Гранит Тольятти" и по тел. 89179656907  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-0ntDAzODoQ">https://www.youtube.com/watch?v=-0ntDAzODoQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=D56ONjMyTfQ">https://www.youtube.com/watch?v=D56ONjMyTfQ</a>
09 октябрь я 2021		Практические учебные занятия, работа с учебным материалом по заданию педагога	«Дзюдо СОГ» СОГ-4	1.Разминка – 10-15 минут 3. Приседания – 3 подхода по 30 повторений 4. Отжимание– 3 подхода по 20 повторений 6. Пресс (книжка) – 3 подхода по 15 повторений 8. Заключительная часть	Консультации on-line в группе ВК "Гранит Тольятти" и по тел. 89179656907  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-0ntDAzODoQ">https://www.youtube.com/watch?v=-0ntDAzODoQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=D56ONjMyTfQ">https://www.youtube.com/watch?v=D56ONjMyTfQ</a>



				тренировки - задания на растяжку, прямые - поперечные шпагаты.	
09 октябрь я 2021		Практические учебные занятия, работа с учебным материалом по заданию педагога	«Дзюдо СОГ» СОГ-5	1.Разминка – 10-15 минут 2. Отжимания - 3 подхода по 15 повторений 3. Приседания на одной ноге - 3 подхода по 10 повторений 4. Пресс (книжка) – 3 подхода по 5 повторений 5. Планка – 3 подхода по максимуму 6. Заключительная часть тренировки - задания на растяжку, прямые - поперечные шпагаты.	Консультации on-line в группе ВК "Гранит Тольятти" и по тел. 89179656907 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-0ntDAzODoQ">https://www.youtube.com/watch?v=-0ntDAzODoQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=D56ONjMyTfQ">https://www.youtube.com/watch?v=D56ONjMyTfQ</a>