

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ МБОУДО "Центр Гранит"

с 05.02.2022 г. по 13.02.2022 г.

Педагог дополнительного образования: Гузелевич Константин Валерьевич

Дата	Время	Наименование программы (год обучения)	Тема	Ресурс/ссылка
05.02	11:00-11:30	Дзюдо СОГ 6 г.о	Разминка. Круговая тренировка. Растяжка	https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09 https://vk.com/judotltschool80
07.02	14:00-14:30 14:40-15:10	Дзюдо СОГ 3 г.о	Разминка. Имитация приемов на местах.	https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09 https://vk.com/judotltschool80
07.02	15:20-15:50	Дзюдо СОГ 3 г.о	Разминка. Имитация приемов на местах.	https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09 https://vk.com/judotltschool80
07.02	16:00-16:30 16:40-17:10	Дзюдо СОГ 5 г.о	Разминка. Упражнения со жгутами. Растяжка	https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09 https://vk.com/judotltschool80
07.02	17:20-17:50 18:00-18:30	Дзюдо СОГ 5 г.о	Разминка. Упражнения со жгутами. Растяжка	https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09 https://vk.com/judotltschool80
08.02	14:00-14:30 14:40-15:10	Дзюдо СОГ 3 г.о	Разминка. Кардио. растяжка	https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09 https://vk.com/judotltschool80
08.02	15:20-15:50 16:00-16:30	Дзюдо СОГ 5 г.о	Разминка. Упражнения со жгутами. Кардио	https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09 https://vk.com/judotltschool80
08.02	16:40-17:10 17:20-17:50	Дзюдо СОГ 6 г.о	Разминка. Кардио упражнение. Растяжка	https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09 https://vk.com/judotltschool80
08.02	18:00-18:30	Дзюдо СОГ 6 г.о	Разминка. Кардио упражнение. Растяжка	https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09 https://vk.com/judotltschool80

09.02	14:00-14:30	Дзюдо СОГ	Разминка.. Растяжка. теория	https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09https://vk.com/judotltschool80
	14:40-15:10	3 г. о.		
09.02	15:20-15:50	Дзюдо СОГ	Разминка. Кардио упражнение. Теория	https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09https://vk.com/judotltschool80
	16:00-16:30	5 г. о.		
09.02	16:40-17:10	Дзюдо СОГ	Разминка. Упражнения со жгутами. Теория	https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09https://vk.com/judotltschool80
	17:20-17:50	6 г. о		
09.02	18:00-18:30	Дзюдо СОГ	Разминка. Упражнения со жгутами. Теория	https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09https://vk.com/judotltschool80
10.02	14:00-14:30	Дзюдо СОГ	Разминка. Имитация приемов на местах. Теория	https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09https://vk.com/judotltschool80
	14:40-15:10	3 г. о		
10.02	15:20-15:50	Дзюдо СОГ	Разминка. Кардио упражнение. Растяжка теория	https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09https://vk.com/judotltschool80
	16:00-16:30	5 г. о		
10.02	16:40-17:10	Дзюдо СОГ	Разминка. Кардио упражнение. Растяжка	https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09https://vk.com/judotltschool80
10.02	17:20-17:50	Дзюдо СОГ	Разминка. Упражнения со жгутами. Кардио	https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09https://vk.com/judotltschool80
	18:00-18:30	6 г. о		
11.02	14:00-14:30	Дзюдо СОГ	Разминка. Имитация приемов на местах. Кардио	https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09https://vk.com/judotltschool80
	14:40-15:10	3 г. о		
11.02	15:20-15:50	Дзюдо СОГ	Разминка. Растяжка. Кардио	https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09https://vk.com/judotltschool80
11.02	16:00-16:30	Дзюдо СОГ	Разминка. Имитация приемов в движении. Растяжка	https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09https://vk.com/judotltschool80
	16:40-17:10	5 г. о		
11.02	17:20-17:50	Дзюдо СОГ	Разминка. Упражнения со жгутами.	https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09https://vk.com/judotltschool80
		6 г.о		

11.02	18:00-18:30	Дзюдо СОГ 6 г.о	Разминка. Кардио упражнение.	https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09https://vk.com/judotltschool80
12.02	11:00-11:30	Дзюдо СОГ 6 г.о	Разминка. Круговая тренировка. Растяжка	https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09https://vk.com/judotltschool80