

**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ  
МБОУДО "Центр Гранит"**

с 14.02.2022 г. по 18.02.2022 г.

Педагог дополнительного образования \_\_Евдокимов Андрей Борисович\_\_

| <b>Дата</b> | <b>Время<br/>(указать<br/>при<br/>условии<br/>онлайн-<br/>подключе<br/>ния)</b> | <b>Наименование<br/>программы<br/>(год обучения)</b> | <b>Тема</b>  | <b>Ресурс/ссылка</b>  |
|-------------|---|--|--|---|
| 14.02.2022  | 15:00-<br>15:30<br>15:30-<br>16:00  | 1 А Пауэрлифтинг                                     | ХОЧЕШЬ РЕЗУЛЬТАТА? УЧИТЬСЯ<br>РАЗМИНАТЬСЯ. Технология<br>универсальной разминки. | <a href="https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz16">https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz16</a> , в случае отсутствия связи<br>смотреть материал по ссылке<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=DLhsHV51TE">https://www.youtube.com/watch?v=DLhsHV51TE</a>   |
| 14.02.2022  | 16:10-<br>16:40<br>16:40-<br>17:10  | 1 Б Пауэрлифтинг                                     | ХОЧЕШЬ РЕЗУЛЬТАТА? УЧИТЬСЯ<br>РАЗМИНАТЬСЯ. Технология<br>универсальной разминки. | <a href="https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz16">https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz16</a> , в случае отсутствия связи<br>смотреть материал по ссылке<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=DLhsHV51TE">https://www.youtube.com/watch?v=DLhsHV51TE</a>   |
| 14.02.2022  | 17:20-<br>17:50<br>17:50-<br>18:20  | 3 А Бодибилдинг                                      | Качаем трицепс.  | <a href="https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz16">https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz16</a> , в случае отсутствия связи<br>смотреть материал по ссылке<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=_kmjweaibS0">https://www.youtube.com/watch?v=_kmjweaibS0</a> |
| 14.02.2022  | 18:30-<br>19:00<br>19:00-<br>19:30  | 3 Б Бодибилдинг                                      | Качаем трицепс.  | <a href="https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz16">https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz16</a> , в случае отсутствия связи<br>смотреть материал по ссылке<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=_kmjweaibS0">https://www.youtube.com/watch?v=_kmjweaibS0</a> |

|            |                            |                  |  |   |
|------------|----------------------------|------------------|--|---|
| 15.02.2022 | 15:00-15:30                | 1 А Бодибилдинг  | ХОЧЕШЬ РЕЗУЛЬТАТА? УЧИСЬ РАЗМИНАТЬСЯ. Технология универсальной разминки.     | <a href="https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz16">https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz16</a> , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DLhsHV51TE">https://www.youtube.com/watch?v=DLhsHV51TE</a> |
| 15.02.2022 | 15:40-16:10                | 1 Б Бодибилдинг  | ХОЧЕШЬ РЕЗУЛЬТАТА? УЧИСЬ РАЗМИНАТЬСЯ. Технология универсальной разминки.     | <a href="https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz16">https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz16</a> , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DLhsHV51TE">https://www.youtube.com/watch?v=DLhsHV51TE</a> |
| 15.02.2022 | 16:20-16:50                | 1 В Бодибилдинг  | ХОЧЕШЬ РЕЗУЛЬТАТА? УЧИСЬ РАЗМИНАТЬСЯ. Технология универсальной разминки.     | <a href="https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz16">https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz16</a> , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DLhsHV51TE">https://www.youtube.com/watch?v=DLhsHV51TE</a> |
| 15.02.2022 | 17:00-17:30                | 2 А Бодибилдинг  | Главные законы питания. Как сжигать подкожный жир и набирать мышечную массу. | <a href="https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09">https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09</a> в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке <a href="https://www.youtube.com/watch?v=y80xhz23dPQ">https://www.youtube.com/watch?v=y80xhz23dPQ</a> |
| 15.02.2022 | 17:40-18:10<br>18:10-18:50 | 2 Б Бодибилдинг  | Главные законы питания. Как сжигать подкожный жир и набирать мышечную массу. | <a href="https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09">https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09</a> в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке <a href="https://www.youtube.com/watch?v=y80xhz23dPQ">https://www.youtube.com/watch?v=y80xhz23dPQ</a> |
| 16.02.2022 | 15:00-15:30<br>15:30-16:00 | 1 А Пауэрлифтинг | Тренировка для новичков  | <a href="https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09">https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09</a> в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Qpq8iXoH-Q">https://www.youtube.com/watch?v=Qpq8iXoH-Q</a>   |
| 16.02.2022 | 16:10-                     | 1 Б Пауэрлифтинг | Тренировка для новичков  | <a href="https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09">https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09</a>   |

|            |  |                 |  |   |
|------------|--|-----------------|--|---|
|            | 16:40<br>16:40-<br>17:10               |                 |  | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Qpq8iXoH-Q">wd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09</a> в случае отсутствия связи<br>смотреть материал по ссылке<br><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Qpq8iXoH-Q">https://www.youtube.com/watch?v=Qpq8iXoH-Q</a>  |
| 16.02.2022 | 17:20-<br>17:50<br><br>17:50-<br>18:20 | 3 А Бодибилдинг | Качаем трицепс.                          | <a href="https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz16">https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz16</a> , в случае отсутствия связи<br>смотреть материал по ссылке<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=_kmjweaibS0">https://www.youtube.com/watch?v=_kmjweaibS0</a> |
| 16.02.2022 | 18:30-<br>19:00<br><br>19:00-<br>19:30 | 3 Б Бодибилдинг | Качаем трицепс.                          | <a href="https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz16">https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz16</a> , в случае отсутствия связи<br>смотреть материал по ссылке<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=_kmjweaibS0">https://www.youtube.com/watch?v=_kmjweaibS0</a> |
| 17.02.2022 | 15:00-<br>15:30                        | 1 А Бодибилдинг | Тренировка для новичка, познай свое тело | <a href="https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09">https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09</a> в случае отсутствия связи<br>смотреть материал по ссылке<br><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Qpq8iXoH-Q">https://www.youtube.com/watch?v=Qpq8iXoH-Q</a> |
| 17.02.2022 | 15:40-<br>16:10                        | 1 Б Бодибилдинг | Тренировка для новичка, познай свое тело | <a href="https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09">https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09</a> в случае отсутствия связи<br>смотреть материал по ссылке<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Qpq8iXoH-Q">https://www.youtube.com/watch?v=Qpq8iXoH-Q</a>     |
| 17.02.2022 | 16:20-<br>16:50<br><br>17:40-          | 1 В Бодибилдинг | Работа с отягощениями                    | <a href="https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09">https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09</a> в случае отсутствия связи<br>смотреть материал по ссылке<br><br><a href="http://www.okbody.ru/">http://www.okbody.ru/</a>   |

|            |                            |                  |                         |   |
|------------|----------------------------|------------------|-------------------------|---|
|            | 18:10                      |                  |                         |   |
| 17.02.2022 | 18:20-18:50<br>18:50-19:20 | 2 А Бодибилдинг  | Работа с отягощениями   | <a href="https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09">https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09</a> в случае отсутствия связи<br>смотреть материал по ссылке<br><br><a href="http://www.okbody.ru/">http://www.okbody.ru/</a>   |
| 17.02.2022 | 19:30-20:00                | 2 Б Бодибилдинг  | Работа с отягощениями   | <a href="https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09">https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09</a> в случае отсутствия связи<br>смотреть материал по ссылке  |
| 18.02.2022 | 15:00-15:30<br>15:30-16:00 | 1 А Пауэрлифтинг | Тренировка для новичков | <a href="https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09">https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09</a> в случае отсутствия связи<br>смотреть материал по ссылке<br><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Qpq8iXoH-Q">https://www.youtube.com/watch?v=Qpq8iXoH-Q</a>   |
| 18.02.2022 | 16:10-16:40<br>16:40-17:10 | 1 Б Пауэрлифтинг | Тренировка для новичков | <a href="https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09">https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09</a> в случае отсутствия связи<br>смотреть материал по ссылке<br><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Qpq8iXoH-Q">https://www.youtube.com/watch?v=Qpq8iXoH-Q</a>   |
| 18.02.2022 | 17:20-17:50<br>17:50-18:20 | 3 А Бодибилдинг  | Техника становой тяги   | <a href="https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09">https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09</a> в случае отсутствия связи<br>смотреть материал по ссылке<br><br><a href="http://www.okbody.ru/video/5-silovye-trenirovki/140-stanovaya-tyaga-tehnika-vypolneniya-ot-borodacha.html">http://www.okbody.ru/video/5-silovye-trenirovki/140-stanovaya-tyaga-tehnika-vypolneniya-ot-borodacha.html</a> |
| 18.02.2022 | 18:30-19:00                | 3 Б Бодибилдинг  | Техника становой тяги   | <a href="https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09">https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09</a> в случае отсутствия связи<br>смотреть материал по ссылке  |

|  |                 |  |  |   |
|--|-----------------|--|--|---|
|  | 19:00-<br>19:30 |  |  | <a href="http://www.okbody.ru/video/5-silovye-trenirovki/140-stanovaya-tyaga-tehnika-vypolneniya-ot-borodacha.html">http://www.okbody.ru/video/5-silovye-trenirovki/140-stanovaya-tyaga-tehnika-vypolneniya-ot-borodacha.html</a> |
|--|-----------------|--|--|---|