

## РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ МБОУ УДО "Центр Гранит"

с 14.02.2022г. по 19.02.2022 г.

Педагог дополнительного образования (отделения дзюдо) – Зарипов Р.Р.

Дата	Время (указать при условии онлайн- подключения)	Способ реализации	Наименование программы (год обучения)	Тема	Ресурс/ссылка
14.02	14.40-15.10	Работа с учебным материалом по заданию педагога. Самостоятельная работа	«Культура здоровья» 3г.о.	Правила судейства в дзюдо. Запрещенные действия в дзюдо и объявляемые судьями наказания за них.	<p>Подключиться к конференции Zoom  <a href="https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09">https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09</a>                      в виду отсутствия связи смотреть по ссылке  <a href="https://www.judo.ru/33">https://www.judo.ru/33</a>  <a href="https://minsport.gov.ru/2020/docs/new%20files/%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%BE%D0%B2%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0/PravilaDzudo_11032020%20(3).pdf">https://minsport.gov.ru/2020/docs/new%20files/%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%BE%D0%B2%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0/PravilaDzudo_11032020%20(3).pdf</a></p> <p>В контакте: <a href="https://vk.com/judotlt">https://vk.com/judotlt</a></p>
14.02	15.35-16.05 16.15-16.45	Работа с учебным материалом по заданию педагога. Самостоятельная работа	«Дзюдо-СОГ» 5г.о.	Дзюдо: Техника бросков и захватов (сковывание)	<p>Подключиться к конференции Zoom  <a href="https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09">https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09</a>                      в виду отсутствия связи смотреть по ссылке  <a href="https://samsebevojn.ru/boevye-iskusstva/broski-i-priemy-dzyudo.html">https://samsebevojn.ru/boevye-iskusstva/broski-i-priemy-dzyudo.html</a></p> <p>В контакте: <a href="https://vk.com/judotlt">https://vk.com/judotlt</a></p>

14.02	17.15-17.45 17.55 -18.25	Работа с учебным материалом по заданию педагога. Самостоятельная работа	«Дзюдо-СОГ» 5г.о.	Основные понятия техники и тактики в дзюдо	Подключиться к конференции Zoom <a href="https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09">https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09</a> в виду отсутствия связи смотреть по ссылке: <a href="https://sport.wikireading.ru/5379">https://sport.wikireading.ru/5379</a>  В контакте: <a href="https://vk.com/judotlt">https://vk.com/judotlt</a>
14.02	18.55-19.25	Работа с учебным материалом по заданию педагога. Самостоятельная работа	«Дзюдо-СОГ» 6г.о .	Комплекс ОФП в домашних условиях для развития физических качеств юного борца дзюдоиста. Растягивающие упражнения.	Подключиться к конференции Zoom <a href="https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09">https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09</a> в виду отсутствия связи смотреть по ссылке <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12865119721119808985&amp;parent-reqid=1586411118989190-1556982090463485429600334-prestable-app-host-sas-web-yp-176&amp;path=wizard&amp;text=%3Areviews+video%2Fru+c%2Fофп-для-дзюдо">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12865119721119808985&amp;parent-reqid=1586411118989190-1556982090463485429600334-prestable-app-host-sas-web-yp-176&amp;path=wizard&amp;text=%3Areviews+video%2Fru+c%2Fофп-для-дзюдо</a> В контакте: <a href="https://vk.com/judotlt">https://vk.com/judotlt</a>
15.02	16.00-16.30 16.40-17.10	Работа с учебным материалом по заданию педагога. Самостоятельная работа	«Дзюдо-СОГ» 5г.о.	Методика обучения двигательным действиям в дзюдо	Подключиться к конференции Zoom <a href="https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09">https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09</a> в виду отсутствия связи смотреть по ссылке <a href="https://pandia.ru/text/81/085/51448.php">https://pandia.ru/text/81/085/51448.php</a>  В контакте: <a href="https://vk.com/judotlt">https://vk.com/judotlt</a>
15.02	17.40-18.10 18.20-18.50	Работа с учебным материалом по заданию педагога. Самостоятельная работа	«Дзюдо-СОГ» 5г.о	Развитие скоростно-силовых качеств у дзюдоистов на начальном этапе подготовки. С помощью резинного жгута (описание видео урок). Растягивающие упражнения	Подключиться к конференции Zoom <a href="https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09">https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09</a>  в виду отсутствия связи смотреть по ссылке <a href="http://dzud.blogspot.com/p/blog-page_20.html">http://dzud.blogspot.com/p/blog-page_20.html</a> В контакте: <a href="https://vk.com/judotlt">https://vk.com/judotlt</a>
16.02	14.40-15.10	Работа с учебным материалом по заданию педагога. Самостоятельная	« Культура здоровья» 3г.о.	Причина возникновения травм и ушибов на занятиях дзюдо Правила предупреждения травматизма.	Подключиться к конференции Zoom <a href="https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09">https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09</a>  <a href="https://youtu.be/43DNfooMRI8">https://youtu.be/43DNfooMRI8</a>  В контакте: <a href="https://vk.com/judotlt">https://vk.com/judotlt</a>

		работа			
16.02	15.35-16.05 16.15-16.45	Работа с учебным материалом по заданию педагога. Самостоятельная работа	«Дзюдо-СОГ» 5г.о.	Спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).	Подключиться к конференции Zoom <a href="https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09">https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09</a> в виду отсутствия связи смотреть по ссылке <a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2018/10/03/dopolnitelnaya-obshcherazvivayushchaya-programma-dzyudo">https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2018/10/03/dopolnitelnaya-obshcherazvivayushchaya-programma-dzyudo</a> В контакте: <a href="https://vk.com/judotlt">https://vk.com/judotlt</a>
16.02	17.15-17.45 17.55-18.25	Работа с учебным материалом по заданию педагога. Самостоятельная работа	«Дзюдо-СОГ» 5г.о.	Имитация приемов на месте, комплекс круговой тренировки (фронтально) на развитие силовых способностей юных дзюдоистов. Растягивающие упражнения.	Подключиться к конференции Zoom <a href="https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09">https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09</a> в виду отсутствия связи смотреть по ссылке <a href="https://sport.wikireading.ru/5394">https://sport.wikireading.ru/5394</a> В контакте: <a href="https://vk.com/judotlt">https://vk.com/judotlt</a>
16.02	18.55-19.25	Работа с учебным материалом по заданию педагога. Самостоятельная работа	«Дзюдо-СОГ» 6г.о.	Комплекс ОФП в домашних условиях для развития физических качеств юного борца дзюдоиста. Растягивающие упражнения	Подключиться к конференции Zoom <a href="https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09">https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09</a> в виду отсутствия связи смотреть по ссылке <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12865119721119808985&amp;parent-reqid=1586411118989190-1556982090463485429600334-prestable-app-host-sas-web-yp-176&amp;path=wizard&amp;text=%3Areviews+video%2Fru+c%2Fофп-для-дзюдо">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12865119721119808985&amp;parent-reqid=1586411118989190-1556982090463485429600334-prestable-app-host-sas-web-yp-176&amp;path=wizard&amp;text=%3Areviews+video%2Fru+c%2Fофп-для-дзюдо</a> В контакте: <a href="https://vk.com/judotlt">https://vk.com/judotlt</a>
17.02	15.05-15.35	Работа с учебным материалом по заданию педагога. Самостоятельная работа	« Культура здоровья» 3г.о.	Правиласудейства в дзюдо.Запрещенные действия в дзюдо и объявляемые судьями наказания за них.	Подключиться к конференции Zoom <a href="https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09">https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09</a> в виду отсутствия связи смотреть по ссылке <a href="https://www.judo.ru/33">https://www.judo.ru/33</a> <a href="https://minsport.gov.ru/2020/docs/new%20files/%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%BE%D0%B2%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0/PravilaDzudo_11032020%20(3).pdf">https://minsport.gov.ru/2020/docs/new%20files/%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%BE%D0%B2%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0/PravilaDzudo_11032020%20(3).pdf</a> В контакте: <a href="https://vk.com/judotlt">https://vk.com/judotlt</a>

17.02	16.00-16.30 16.40-17.10	Работа с учебным материалом по заданию педагога. Самостоятельная работа	«Дзюдо-СОГ»  5г.о.	Развитие скоростно-силовых качеств у дзюдоистов на начальном этапе подготовки. С помощью резинного жгута (описание видео урок).  Растягивающие упражнения	Подключиться к конференции Zoom <a href="https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09">https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09</a>  в виду отсутствия связи смотреть по ссылке <a href="http://dzud.blogspot.com/p/blog-page_20.html">http://dzud.blogspot.com/p/blog-page_20.html</a> В контакте: <a href="https://vk.com/judotlt">https://vk.com/judotlt</a>
17.02	17.20-17.50 18.00-18.30	Работа с учебным материалом по заданию педагога. Самостоятельная работа	«Дзюдо-СОГ»  5г.о.	Спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).	Подключиться к конференции Zoom <a href="https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09">https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09</a>  в виду отсутствия связи смотреть по ссылке <a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2018/10/03/dopolnitelnaya-obshcherazvivayushchaya-programma-dzyudo">https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2018/10/03/dopolnitelnaya-obshcherazvivayushchaya-programma-dzyudo</a> В контакте: <a href="https://vk.com/judotlt">https://vk.com/judotlt</a>
18.02	14.10-14.40 14.50-15.20	Работа с учебным материалом по заданию педагога. Самостоятельная работа	«Дзюдо-СОГ»  5г.о.	Комплекс ОФП в домашних условиях для развития физических качеств юного борца дзюдоиста. Растягивающие упражнения.	Подключиться к конференции Zoom <a href="https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09">https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09</a>  в виду отсутствия связи смотреть по ссылке <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12865119721119808985&amp;parent-reqid=1586411118989190-1556982090463485429600334-prestable-app-host-sas-web-yp-176&amp;path=wizard&amp;text=%3Areviews+video%2Fru+c%2Fофп-для-дзюдо">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12865119721119808985&amp;parent-reqid=1586411118989190-1556982090463485429600334-prestable-app-host-sas-web-yp-176&amp;path=wizard&amp;text=%3Areviews+video%2Fru+c%2Fофп-для-дзюдо</a> В контакте: <a href="https://vk.com/judotlt">https://vk.com/judotlt</a>
18.02	15.50-16.20 16.30-17.00	Работа с учебным материалом по заданию педагога. Самостоятельная работа	«Дзюдо-СОГ»  5г.о.	Комплекс имитационных упражнений с резиной и со жгутом(подвороты)	Подключиться к конференции Zoom <a href="https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09">https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09</a>  в виду отсутствия связи смотреть по ссылке <a href="http://dzud.blogspot.com/p/blog-page_20.html">http://dzud.blogspot.com/p/blog-page_20.html</a> В контакте: <a href="https://vk.com/judotlt">https://vk.com/judotlt</a>

18.02	17.30-18.00 18.10-18.40	Работа с учебным материалом по заданию педагога. Самостоятельная работа	«Дзюдо-СОГ» 6г.о.	Комплекс ОФП в домашних условиях для развития физических качеств юного борца дзюдоиста. Растягивающие упражнения	Подключиться к конференции Zoom <a href="https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09">https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09</a> в виду отсутствия связи смотреть по ссылке <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12865119721119808985&amp;parent-reqid=1586411118989190-1556982090463485429600334-prestable-app-host-sas-web-yp-176&amp;path=wizard&amp;text=%3Areviews+video%2Fru+c%2Fофп-для-дзюдо">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12865119721119808985&amp;parent-reqid=1586411118989190-1556982090463485429600334-prestable-app-host-sas-web-yp-176&amp;path=wizard&amp;text=%3Areviews+video%2Fru+c%2Fофп-для-дзюдо</a> В контакте: <a href="https://vk.com/judotlt">https://vk.com/judotlt</a>
19.02	14.35-15.05 15.15-15.45	Работа с учебным материалом по заданию педагога. Самостоятельная работа	«Дзюдо-СОГ» 6г.о.	Комплекс ОФП в домашних условиях для развития физических качеств юного борца дзюдоиста. Растягивающие упражнения	Подключиться к конференции Zoom <a href="https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09">https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09</a> в виду отсутствия связи смотреть по ссылке <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12865119721119808985&amp;parent-reqid=1586411118989190-1556982090463485429600334-prestable-app-host-sas-web-yp-176&amp;path=wizard&amp;text=%3Areviews+video%2Fru+c%2Fофп-для-дзюдо">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12865119721119808985&amp;parent-reqid=1586411118989190-1556982090463485429600334-prestable-app-host-sas-web-yp-176&amp;path=wizard&amp;text=%3Areviews+video%2Fru+c%2Fофп-для-дзюдо</a> В контакте: <a href="https://vk.com/judotlt">https://vk.com/judotlt</a>
19.02	16.15-16.45 16.55-17.25	Работа с учебным материалом по заданию педагога. Самостоятельная работа	«Дзюдо-СОГ» 5г.о.	Имитация приемов на месте, комплекс круговой тренировки (фронтально) на развитие силовых способностей юных дзюдоистов. Растягивающие упражнения.	Подключиться к конференции Zoom <a href="https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09">https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09</a>  в виду отсутствия связи смотреть по ссылке: <a href="https://sport.wikireading.ru/5394">https://sport.wikireading.ru/5394</a> В контакте: <a href="https://vk.com/judotlt">https://vk.com/judotlt</a>
19.02	17.55-18.25 18.35-19.05	Работа с учебным материалом по заданию педагога. Самостоятельная работа	«Дзюдо-СОГ» 5г.о.	Комплекс имитационных упражнений с резиной и со жгутом(подвороты)	Подключиться к конференции Zoom <a href="https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09">https://us05web.zoom.us/j/85126907964?pwd=VFFsTTZBL2YxeHZxSIBBaG1VekhSUT09</a> в виду отсутствия связи смотреть по ссылке <a href="http://dzud.blogspot.com/p/blog-page_20.html">http://dzud.blogspot.com/p/blog-page_20.html</a> В контакте: <a href="https://vk.com/judotlt">https://vk.com/judotlt</a>