

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ МБОУДО "Центр Гранит"

с 07.02.2022 г. по 12.02.2022 г.

Педагог дополнительного образования _____ Кузьмяк Юлия Юрьевна _____

Дата	Время	Наименование программы (год обучения)	Тема	Ресурс/ссылка
5.02	14.30-15.00 15.00-15.30	6 ВСО	Теория ведения боя, тактика, настрой перед встречей.	https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmposZz09
7.02	15.30-16.00 16.00-16.30	3ЕСО	Укрепление ног, пресса, плеч, растяжка	https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmposZz09
7.02	16.30-17.00	4 АКЗ	Упражнения на резине на броски назад	https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmposZz09
7.02	17.00-17.30	2ЖКЗ	Гигиена спортсмена в зале и за пределами его.	https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmposZz09
7.02	14.30-15.00 15.00-15.30	5 ЁСО	Изучение изменений в правилах дзюдо 2022года	https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmposZz09
7.02	15.30-16.00 16.00-16.30	5 ЖСО	ОФП, СФП, работа на равновесие	https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmposZz09
7.02	16.30-17.00 17.00-17.30	6 ВСО	Тестирование на знание правил дзюдо	https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmposZz09
8.02	14.30-15.00 15.00-15.30	2ЖКЗ	Изучение стоек в дзюдо, укрепление спины и пресса	https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmposZz09
8.02	15.30-16.00 16.00-16.30	3ЕСО	Упражнения на статику, растяжка	https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmposZz09
8.02	16.30-17.00 17.00-17.30	4 АКЗ	Работа с резиной на броски вперед	https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmposZz09
9.02	14.30-15.00 15.00-15.30	5 ЁСО	ОФП, СФП, работа на равновесие	https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmposZz09
9.02	15.30-16.00 16.00-16.30	5 ЖСО	Изучение изменений в правилах дзюдо 2022года	https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmposZz09
9.02	16.30-17.00 17.00-17.30	6 ВСО	ОФП, СФП, работа на равновесие	https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmposZz09
11.02	14.30-15.00 15.00-15.30	5 ЁСО	Тестирование на знание правил дзюдо	https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmposZz09

11.02	15.30-16.00 16.00-16.30	5 ЖСО	Тестирование на знание правил дзюдо	https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmposZz09
11.02	16.30-17.00 17.00-17.30	3ЕСО	Работа с резиной на броски вперед	https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmposZz09
12.02	14.30-15.00 15.00-15.30	6 ВСО	Изучение изменений в правилах дзюдо 2022года	https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmposZz09
12.02	15.30-16.00 16.00-16.30	3ЕСО	Упражнения на выносливость	https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmposZz09
12.02	16.30-17.00	4 АКЗ	Теория ведения боя, тактика, настрой перед встречей.	https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmposZz09
12.02	17.00-17.30	2ЖКЗ	Изучение удержаний в партере	https://us04web.zoom.us/j/9013063704?pwd=cDBERTg2elRyaGVua2dPNTQzTmposZz09