

Расписание занятий МБУ ДО "ЦДТ "Восход" 25.10.-31.10.2021

Название отделения/детского объединения	Ф.И.О. педагога	Группа, год обучения	Время занятия	Тема занятия	Способ*	Ресурсы**
Физкультурно-спортивная направленность						
Понедельник, 26.10.						
ОФП	Аркадьев А.А.	2,1	18.00	М-1.Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра. Упражнения на расслабление	самостоятельная работа	https://www.youtube.com/watch?v=NhAR9mqUqMM
Четверг, 28.10.						
Вольная борьба	Аркадьев А.А.	1,4	18.30	Упражнения в само страховке	самостоятельная работа	https://www.youtube.com/watch?v=xdK3pJDvszg
Суббота, 30.10.						
ОФП	Аркадьев А.А.	2,1	17.30	М-1.Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие мышц живота и рук плечевого пояса.	самостоятельная работа	https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0
Вольная борьба	Аркадьев А.А.	1,4	18.00	перекаты на спине	самостоятельная работа	https://propilates.ru/upr/base/rolling-like-a-ball.html