

Расписание занятий в дистанционном режиме с 09.01.2023г. по 10.01.2023г.
в объединении «Вольная борьба»
педагог дополнительного образования СП ДОД «Вундеркинд» Мартынов Сергей Викторович

Дни недели	Время	Способ обучения	Тема занятий	Ресурс	Форма обучения	Задание
09.01.23	В течении дня - 1 час	С помощью ЭОР	Укрепления мышц шеи Развиваем другие группы мышц Общеразвивающие упражнения для борца без партнера	https://www.youtube.com/watch?v=xFILMWY7H2o&ab_channel=PrideTeam https://www.youtube.com/watch?v=QJvutE3yWhM&ab_channel=PrideTeam https://www.youtube.com/hashtag/silapartera	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: В течении дня делать 100 приседаний (с перерывами)
10.01.23	В течении дня - 1 час	С помощью ЭОР	Развитие силовых способностей	https://www.youtube.com/watch?v=1nUY-0FiWwk	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: В течении дня сделать упражнение «Ласточка» 100 раз (с перерывами)