

(на период дистанционного обучения 06.04.2020-11.04.2020)

Объединение: КУДО

Преподаватель: Удальцов Дмитрий Викто-
рович

Количество часов 2

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

дата	Наименование темы Группа № 1,2,3	СРС (ч.)	Рекомендуемая литература	Содержание задания (видео урок)	Форма пред- ставления выполненного задания
06.04	ОФП (общая физическая подготовка)	2	Зорин В.И., Анашкин Р.М. Федерация Кудо России «Квалификационные требования» 2016 1. https://vk.com/club287924?z=video-287924_456240478%2Fdcab0a3c264bf84c44%2Fpl_wall_-287924 2. https://vk.com/club287924?z=video-287924_456240479%2F59e99016262d42defe%2Fpl_wall_-287924 3. https://vk.com/im?sel=145765087&z=video4392908_456239083%2F0685728931e846869d%2Fpl_post_4392908_2126	1 Разминка 2 Растяжка 3 ОФП	СМС Соц.сети (ВК) Вайбер
08.04	СФП (специальная физическая подготовка)	2	Зорин В.И., Анашкин Р.М. Федерация Кудо России «Квалификационные требования» 2016 1. https://vk.com/club287924?z=video-287924_456240478%2Fdcab0a3c264bf84c44%2Fpl_wall_-287924 2. https://vk.com/club287924?z=video-287924_456240479%2F59e99016262d42defe%2Fpl_wall_-287924 3. https://vk.com/im?sel=145765087&z=video4392908_456239084%2Ff55b88d6ec2328bb13%2Fpl_post_4392908_2127	1 Разминка 2 Растяжка 3 СФП	СМС Соц.сети (ВК) Вайбер

10.04	ТПП(технико-тактическая подготовка)	2	Зорин В.И., Анашкин Р.М. Федерация Кудо России «Квалификационные требования» 2016 1. https://vk.com/club287924?z=video-287924_456240478%2Fdcab0a3c264bf84c44%2Fpl_wall_-287924 2. https://vk.com/club287924?z=video-287924_456240479%2F59e99016262d42defe%2Fpl_wall_-287924 3. https://vk.com/im?sel=145765087&z=video4392908_456239086%2F5a7bb3adebc9cb8029%2Fpl_post_4392908_2128	1 Разминка 2 Растяжка 3 ТПП	СМС Соц.сети (ВК) Вайбер
дата	Наименование темы Группа № 4 «мастер-класс»	СРС (ч.)	Рекомендуемая литература	Содержание задания (видео урок)	Форма представления выполненного задания
11.04	ТПП(технико-тактическая подготовка)	2	Зорин В.И., Анашкин Р.М. Федерация Кудо России «Квалификационные требования» 2016 1. https://vk.com/club287924?z=video-287924_456240478%2Fdcab0a3c264bf84c44%2Fpl_wall_-287924 2. https://vk.com/club287924?z=video-287924_456240479%2F59e99016262d42defe%2Fpl_wall_-287924 3. https://vk.com/im?sel=145765087&z=video-101104393_456239192%2F797548484fbce582a9	1 Разминка 2 Растяжка 3 ТПП	СМС Соц.сети (ВК) Вайбер