

(на период дистанционного обучения 02.09.2020-05.09.2020)

Объединение: КУДО

Преподаватель: Удальцов Дмитрий
Викторович

Количество часов 2

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

дата	Наименование темы Группа № 1,2,3	СРС (ч.)	Рекомендуемая литература	Содержание задания (видео урок)	Форма представлени я выполненного задания
02.09	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
04.09	ТТП(техничко-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	1 Разминка 2 Растяжка 3 ТТП	СМС Соц.сети (ВК) Вайбер

			4392908 2128		
дата	Наименование темы Группа № 4 «мастер-класс»	СРС (ч.)	Рекомендуемая литература	Содержание задания (видео урок)	Форма пред- ставления выполненного задания
05.09	ТТП(техническая 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 ТТП	СМС Соц.сети (ВК) Вайбер