

(на период дистанционного обучения 07.09.2020-12.09.2020)

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 представления выполненного задания
07.09	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/al_im.php?sel=145765087&z=video4392908_456239087%2Fa988abae7d5a59b4be%2Fpl_post_4392908_2132	1 Разминка 2 Растяжка 3 ОФП	СМС Соц.сети (ВК) Вайбер
09.09	СФП (специальная 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/al_im.php?sel=145765087&z=video4392908_456239088%2F112f786ef24b3c0c64%2	1 Разминка 2 Растяжка 3 СФП	СМС Соц.сети (ВК) Вайбер

			Fpl_post_4392908_2138		
11.09	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-287924_456240535%2Fb0a96e9cb57b8483f8	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
12.09	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=video29268389_456239141%2Faa3fd3bdd9627b07fb	1 Разминка 2 Растяжка 3 ТПП	СМС Соц.сети (ВК) Вайбер