

(На период дистанционного обучения 02.05.2020)

Объединение: КУДО

Преподаватель: Удальцов Дмитрий Викто-  
рович

Количество часов 2

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ**

дата	Наименование темы Группа № 4 «Мастер-класс»	СРС (ч.)	Рекомендуемая литература	Содержание задания (видео урок)	Форма пред- ставления выполненного задания
02.05	СФП (специальная физи- ческая подготовка)	2	Зорин В.И., Анашкин Р.М. Федерация Кудо России «Квалификационные требования» 2016 1. <a href="https://vk.com/club287924?z=video-287924_456240478%2Fdcab0a3c264bf84c44%2Fpl_wall_-287924">https://vk.com/club287924?z=video-287924_456240478%2Fdcab0a3c264bf84c44%2Fpl_wall_-287924</a> 2. <a href="https://vk.com/club287924?z=video-287924_456240479%2F59e99016262d42defe%2Fpl_wall_-287924">https://vk.com/club287924?z=video-287924_456240479%2F59e99016262d42defe%2Fpl_wall_-287924</a> 3. <a href="https://vk.com/edinoborez76?z=video29268389_456239145%2F3657b30db2063951a2%2Fpl_wall_-101104393">https://vk.com/edinoborez76?z=video29268389_456239145%2F3657b30db2063951a2%2Fpl_wall_-101104393</a>	1 Разминка 2 Растяжка 3 СФП	СМС - <b>89022272420</b> Эл.почта - <b>udalzov_yar72</b> <b>@mail.ru</b> Соц.сети (ВК) - <a href="https://vk.com/id145765087">https://vk.com/id145765087</a> Вайбер - <b>89605339475</b>