

(на период дистанционного обучения 27.04.2020-29.04.2020)

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
27.04	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/gubarev_kudo?z=video4392908_456239093%2Fb470b78ee1888b6624%2Fpl_wall_4392908	1 Разминка 2 Растяжка 3 ОФП	СМС Соц.сети (ВК) Вайбер
29.04	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/gubarev_kudo?z=video4392908_456239094%2Fdc8386353caecf5c7b%2Fpl_wall_4392908	1 Разминка 2 Растяжка 3 СФП	СМС Соц.сети (ВК) Вайбер

