

(На период дистанционного обучения 04.05.2020-08.05.2020)

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
04.05	ТПП (техничко тактиче- ская 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/gubarev_kudo?z=video4392908_456239095%2Fc74a97c2a14a52ab3f%2Fpl_wall_4392908">https://vk.com/gubarev_kudo?z=video4392908_456239095%2Fc74a97c2a14a52ab3f%2Fpl_wall_4392908</a>	1 Разминка 2 Растяжка 3 ТПП	СМС - <b>89022272420</b> Эл.почта - <b>udalзов_yar72@mail.ru</b> Соц.сети (ВК) - <a href="https://vk.com/id145765087">https://vk.com/id145765087</a> Вайбер - <b>89605339475</b>
06.05	СФП (специальная физи- ческая подготовка)	2	Зорин В.И., Анашкин Р.М. Федерация Кудо Рос- сии «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/gubarev_kudo?z=video4392908_456239097%2F580df4686af323b052%2Fpl_wall_4392908">https://vk.com/gubarev_kudo?z=video4392908_456239097%2F580df4686af323b052%2Fpl_wall_4392908</a>	1 Разминка 2 Растяжка 3 СФП	СМС - <b>89022272420</b> Эл.почта - <b>udalзов_yar72@mail.ru</b> Соц.сети (ВК) - <a href="https://vk.com/id145765087">https://vk.com/id145765087</a> Вайбер - <b>89605339475</b>

08.05	ТПП (техничко тактичска подготовка)	2	<p>Зорин В.И., Анашкин Р.М. Федерация Кудо России «Квалификационные требования» 2016</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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></li> <li>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></li> <li>3. <a href="https://vk.com/gubarev_kudo?z=video4392908_456239100%2Fd3644ab212a2b243fa%2Fpl_wall_4392908">https://vk.com/gubarev_kudo?z=video4392908_456239100%2Fd3644ab212a2b243fa%2Fpl_wall_4392908</a></li> </ol>	<p>1 Разминка 2 Растяжка 3 ТПП</p>	<p>СМС - <b>89022272420</b> Эл.почта - <b>udalzov_yar72@mail.ru</b> Соц.сети (ВК) - <a href="https://vk.com/id145765087">https://vk.com/id145765087</a> Вайбер - <b>89605339475</b></p>
-------	-------------------------------------	---	---	--	---