

(На период дистанционного обучения 11.05.2020-16.05.2020)

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
11.05	ОФП (общая физическая 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_456239101%2F150faa13f7e6b65303%2Fpl_wall_4392908">https://vk.com/gubarev_kudo?z=video4392908_456239101%2F150faa13f7e6b65303%2Fpl_wall_4392908</a>	1 Разминка 2 Растяжка 3 ОФП	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>
13.05	СФП (специальная физическая 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_456239102%2F8ef1cfb0d24afe0fee%2Fpl_wall_4392908">https://vk.com/gubarev_kudo?z=video4392908_456239102%2F8ef1cfb0d24afe0fee%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>

15.05	ТПП (техничо 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_456239103%2F4f6353a1d55f2dfb7a%2Fpl_wall_4392908">https://vk.com/gubarev_kudo?z=video4392908_456239103%2F4f6353a1d55f2dfb7a%2Fpl_wall_4392908</a>	1 Разминка 2 Растяжка 3 ТПП	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>
дата	<b>Наименование темы</b>  <b>Группа № 4</b> <b>«мастер-класс»</b>	<b>СРС</b> <b>(ч.)</b>	<b>Рекомендуемая литература</b>	<b>Содержание задания</b> <b>(видео урок)</b>	<b>Форма представления</b> <b>выполненного задания</b>
16.05	ТПП(техничо-тактическая 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_456239146%2F13bd7dcd53983dabe0%2Fpl_wall_-101104393">https://vk.com/edinoborez76?z=video29268389_456239146%2F13bd7dcd53983dabe0%2Fpl_wall_-101104393</a>	1 Разминка 2 Растяжка 3 ТПП	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>