

(на период дистанционного обучения 20.04.2020-25.04.2020)

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
20.04	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/im?sel=145765087&z=video4392908_456239090%2F5d496b7a2b8c28bdc5%2Fpl_post_4392908_2140	1 Разминка 2 Растяжка 3 ОФП	СМС Соц.сети (ВК) Вайбер
22.04	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/im?sel=145765087&z=video4392908_456239091%2F6d49b9dc718aba9b5c%2Fpl_post_4392908_2141	1 Разминка 2 Растяжка 3 СФП	СМС Соц.сети (ВК) Вайбер

24.04	ТПП (техничко - тактичска 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=video4392908_456239092%2F5c3ba48d946aa53eb0%2Fpl_post_4392908_2142	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
25.04	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/im?sel=145765087&z=video29268389_456239144%2Fa96a027027603bfbd	1 Разминка 2 Растяжка 3 ОФП	СМС Соц.сети (ВК) Вайбер