

(На период дистанционного обучения 18.05.2020-23.05.2020)

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
18.05	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_456239104%2F31b9b34679abe69c30%2Fpl_wall_4392908	1 Разминка 2 Растяжка 3 ОФП	СМС - 89022272420 Эл.почта - udalзов_yar72@mail.ru Соц.сети (ВК) - https://vk.com/id145765087 Вайбер - 89605339475
20.05	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://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=UjaToj1fc2g&feature=emb_logo	1 Разминка 2 Растяжка 3 СФП	СМС - 89022272420 Эл.почта - udalзов_yar72@mail.ru Соц.сети (ВК) - https://vk.com/id145765087 Вайбер - 89605339475

22.05	ТТП (техничко тактиче-ская 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://www.youtube.com/watch?v=tigA8PON7Dw	1 Разминка 2 Растяжка 3 ТТП	СМС - 89022272420 Эл.почта - udalзов_yar72@mail.ru Соц.сети (ВК) - https://vk.com/id145765087 Вайбер - 89605339475
дата	Наименование темы Группа № 4 «мастер-класс»	СРС (ч.)	Рекомендуемая литература	Содержание задания (видео урок)	Форма представления выполненного задания
23.05	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/edinoborez76?z=video29268389_456239148%2F18aa09804beb23633f%2Fpl_wall_-101104393	1 Разминка 2 Растяжка 3 СФП	СМС - 89022272420 Эл.почта - udalзов_yar72@mail.ru Соц.сети (ВК) - https://vk.com/id145765087 Вайбер - 89605339475