

Тренер-преподаватель – Степанов Валерий Юрьевич

№ п/п	Предмет учебного плана/ Вид спорта	группа	Дни проведения занятий	Время проведения занятий	Используемые ресурсы для изучения материала	Используемые ресурсы для выполнения домашнего задания	Платформа для он-лайн уроков	Интернет-платформа тренера для консультаций
1	Всестилевое каратэ	Группа начальной подготовки	Вторник	17.30-19.0	<p><u>Базовые упражнения без партнера – шотокан-фудокан каратэ.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> https://www.youtube.com/watch?v=5ezXNemND5g https://www.youtube.com/watch?v=1OPSw_AJuiM https://www.youtube.com/playlist?list=PL3pTj3RLrqZKrCHDXgOvIZFJMslmE0mr 	<p>КИХОН:</p> <ol style="list-style-type: none"> https://www.youtube.com/watch?v=5ezXNemND5g https://www.youtube.com/watch?v=1OPSw_AJuiM <p>Выполнять 30 раз каждое упражнение</p> <p>ОФП:</p> <p>https://www.youtube.com/playlist?list=PL3pTj3RLrqZKrCHDXgOvIZFJMslmE0mr</p>	Watsap - конференция	Watsap - конференция
2				четверг	17.30-19.00	<p>Базовые упражнения без партнера – шотокан-фудокан каратэ</p> <ol style="list-style-type: none"> https://www.youtube.com/watch?v=5ezXNemND5g https://www.youtube.com/watch?v=1OPSw_AJuiM <p>Выполнять 20 раз каждое упражнение</p>	<p>КИХОН:</p> <ol style="list-style-type: none"> https://www.youtube.com/watch?v=5ezXNemND5g https://www.youtube.com/watch?v=1OPSw_AJuiM <p>Выполнять 30 раз каждое упражнение</p> <p>ОФП:</p> <p>https://www.youtube.com/playlist?list=PL3pTj3RLrqZKrCHDXgOvIZFJMslmE0mr</p>	Watsap - конференция