

№ 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	17.30-19.00	<p><u>Базовые упражнения без партнера – шотокан-фудокан каратэ.</u> https://www.youtube.com/watch?v=5f4xomJT8W0</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=108MCMXHTso</p>	<p>КИХОН: https://www.youtube.com/watch?v=5f4xomJT8W0</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=108MCMXHTso Выполнять 30 раз Каждое упражнение ОФП: https://www.youtube.com/watch?v=qEER02AN29Q</p>	Whatsap - конференция	Whatsap -
2			четверг	17.30-19.00	<p><u>Базовые упражнения без партнера – шотокан-фудокан каратэ.</u> https://www.youtube.com/watch?v=5f4xomJT8W0</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=108MCMXHTso</p>	<p>КИХОН: https://www.youtube.com/watch?v=5f4xomJT8W0</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=108MCMXHTso Выполнять 30 раз Каждое упражнение ОФП: https://www.youtube.com/watch?v=qEER02AN29Q</p>	Whatsap - конференция	Whatsap -
3			Суббота	10.00-11.30	<p><u>Базовые упражнения без партнера – шотокан-фудокан каратэ.</u> https://www.youtube.com/watch?v=5f4xomJT8W0</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=108MCMXHTso</p>	<p>КИХОН: https://www.youtube.com/watch?v=5f4xomJT8W0</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=108MCMXHTso Выполнять 30 раз Каждое упражнение ОФП: https://www.youtube.com/watch?v=qEER02AN29Q</p>	Whatsap - конференция	Whatsap -