

№ 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	Т-этап	Вторник	17.30-19.00	<u>Базовые упражнения без партнера – шотокан каратэ.</u> https://www.youtube.com/watch?v=GOdNGrnqTXE	1. КИХОН: Базовые упражнения без партнера – шотокан каратэ. https://www.youtube.com/watch?v=GOdNGrnqTXE Выполнять 100 раз каждое упражнение 2.ОФП: По индивидуальному плану	Whatsap - конференция	Whatsap -
2			четверг	17.30-19.00	<u>Базовые упражнения без партнера – шотокан каратэ.</u> https://www.youtube.com/watch?v=GOdNGrnqTXE	1КИХОН: Базовые упражнения без партнера – шотокан каратэ. https://www.youtube.com/watch?v=GOdNGrnqTXE Выполнять 100 раз каждое упражнение 2.ОФП: По индивидуальному плану	Whatsap - конференция	Whatsap -
3			Суббота	10.00-11.30	<u>Базовые упражнения без партнера – шотокан каратэ.</u> https://www.youtube.com/watch?v=GOdNGrnqTXE	КИХОН: Базовые упражнения без партнера – шотокан каратэ. https://www.youtube.com/watch?v=GOdNGrnqTXE Выполнять 100 раз каждое упражнение 2.ОФП: По индивидуальному плану	Whatsap - конференция	Whatsap -