

№ п/п	Предмет учебного плана/ Вид спор та	группа	Дни проведе ния занятий	Время проведен ия занятий	Используемые ресурсы для изучения материала	Используемые ресурсы для выполнения домашнего задания	Платформа для онлайн уроков	Интернет- платформа тренера для консультаций
1	Всестилевое каратэ	Группа СОГ	Понедельник	17.00-18.30	<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=1O8MCMXHTso</p>	<p>КИХОН: https://www.youtube.com/watch?v=5f4xomJT8W0</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=1O8MCMXHTso Выполнять 30 раз Каждое упражнение ОФП: https://www.youtube.com/watch?v=qEER02AN29Q</p>	Whatsap - конференция	Whatsap -
2			Среда	17.00-18.30	<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=1O8MCMXHTso</p>	<p>КИХОН: https://www.youtube.com/watch?v=5f4xomJT8W0</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=1O8MCMXHTso Выполнять 30 раз Каждое упражнение ОФП: https://www.youtube.com/watch?v=qEER02AN29Q</p>	Whatsap - конференция	Whatsap -
3				Пятница	17.00-18.30	<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=1O8MCMXHTso</p>	<p>КИХОН: https://www.youtube.com/watch?v=5f4xomJT8W0</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=1O8MCMXHTso Выполнять 30 раз Каждое упражнение ОФП: https://www.youtube.com/watch?v=qEER02AN29Q</p>	Whatsap - конференция