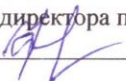


СОГЛАСОВАНО:
Зам.директора по УВР
 Калачикова Е.Х.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «Вилкойская ДЮСШ»
 Нифонов В.В.
«18» января 2022г.



**План заданий для самостоятельных учебно-тренировочных занятий
Этап начальной подготовительной группы -1 с 18 -29 января 2022 г.
Иннокентьев Андрей Васильевич – тренер-преподаватель по боксу**

17.01.2022	18.01.2022	19.01.2022
Начальная подготовка 1 и 2 года обучения	Начальная подготовка 1 и 2 года обучения	Начальная подготовка 1 и 2 года обучения
Разминка 5м. Подводящиеся упражнения 10м. Специальные упражнения 10м. Скакалки или Смена ног 5м.		Разминка 5м. Подводящиеся упражнения 10м. Специальные упражнения 10м. Скакалки или Смена ног 5м.
20.01.2022	21.01.2022	22.01.2022
Начальная подготовка 1 и 2 года обучения	Начальная подготовка 1 и 2 года обучения	Начальная подготовка 1 и 2 года обучения
		Разминка 5м. Подводящиеся упражнения 10м. Специальные упражнения 10м. Скакалки или Смена ног 5м.
24.01.2022	25.01.2022	26.01.2022
Начальная подготовка 1 года обучения	Начальная подготовка 1 года обучения	Начальная подготовка 1 года обучения
Разминка 5м. Подводящиеся упражнения 10м. Специальные упражнения 10м. Скакалки или Смена ног 5м.		Разминка 5м. Подводящиеся упражнения 10м. Специальные упражнения 10м. Скакалки или Смена ног 5м.
27.01.2022	28.01.2022	29.01.2022
Начальная подготовка 1 года обучения	Начальная подготовка 1 года обучения	Начальная подготовка 1 года обучения
	Разминка 5м. Подводящиеся упражнения 10м. Специальные упражнения 10м. Скакалки или Смена ног 5м.	

СОГЛАСОВАНО:

Зам.директора по УВР

Калачикова Е.Х.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ»
Нифонов В.В.
«18» января 2022г.

**План заданий для самостоятельных учебно-тренировочных занятий
Этап начальной подготовительной группы -2 с 18 -29 января 2022 г.
Иннокентьев Андрей Васильевич – тренер-преподаватель по боксу**

17.01.2022	18.01.2022	19.01.2022
Начальная подготовка 1 и 2 года обучения	Начальная подготовка 1 и 2 года обучения	Начальная подготовка 1 и 2 года обучения
Разминка 5м. Подводящиеся упражнения 10м. Специальные упражнения 10м. Скакалки или Смена ног 5м.		Разминка 5м. Подводящиеся упражнения 10м. Специальные упражнения 10м. Скакалки или Смена ног 5м.
20.01.2022	21.01.2022	22.01.2022
Начальная подготовка 1 и 2 года обучения	Начальная подготовка 1 и 2 года обучения	Начальная подготовка 1 и 2 года обучения
	Разминка 5м. Подводящиеся упражнения 10м. Специальные упражнения 10м. Скакалки или Смена ног 5м.	
24.01.2022	25.01.2022	26.01.2022
Начальная подготовка 1 года обучения	Начальная подготовка 1 года обучения	Начальная подготовка 1 года обучения
Разминка 5м. Подводящиеся упражнения 10м. Специальные упражнения 10м. Скакалки или Смена ног 5м.		Разминка 5м. Подводящиеся упражнения 10м. Специальные упражнения 10м. Скакалки или Смена ног 5м.
27.01.2022	28.01.2022	29.01.2022
Начальная подготовка 1 года обучения	Начальная подготовка 1 года обучения	Начальная подготовка 1 года обучения
	Разминка 5м. Подводящиеся упражнения 10м. Специальные упражнения 10м. Скакалки или Смена ног 5м.	

СОГЛАСОВАНО:

Зам.директора по УВР

Калачикова Е.Х.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «Видюйская ДЮСШ»

Нифонов В.В.

«18» января 2022г.



**План заданий для самостоятельных учебно-тренировочных занятий
Тренировочный этап 1 с 18 -29 января 2022 г.
Иннокентьев Андрей Васильевич – тренер-преподаватель по боксу**

17.01.2022	18.01.2022	19.01.2022
Начальная подготовка 1 и 2 года обучения	Начальная подготовка 1 и 2 года обучения	Начальная подготовка 1 и 2 года обучения
Разминка 5м. Подводящиеся упражнения 10м. Специальные упражнения 10м. Скакалки или Смена ног 5м.		Разминка 5м. Подводящиеся упражнения 10м. Специальные упражнения 10м. Скакалки или Смена ног 5м.
20.01.2022	21.01.2022	22.01.2022
Начальная подготовка 1 и 2 года обучения	Начальная подготовка 1 и 2 года обучения	Начальная подготовка 1 и 2 года обучения
	Разминка 5м. Подводящиеся упражнения 10м. Специальные упражнения 10м. Скакалки или Смена ног 5м.	
24.01.2022	25.01.2022	26.01.2022
Начальная подготовка 1 года обучения	Начальная подготовка 1 года обучения	Начальная подготовка 1 года обучения
Разминка 5м. Подводящиеся упражнения 10м. Специальные упражнения 10м. Скакалки или Смена ног 5м.		Разминка 5м. Подводящиеся упражнения 10м. Специальные упражнения 10м. Скакалки или Смена ног 5м.
27.01.2022	28.01.2022	29.01.2022
Начальная подготовка 1 года обучения	Начальная подготовка 1 года обучения	Начальная подготовка 1 года обучения
	Разминка 5м. Подводящиеся упражнения 10м. Специальные упражнения 10м. Скакалки или Смена ног 5м.	