

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

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «Вилейская ДЮСШ»
Нионов В.В.
«18» января 2022г.

**План дистанционного обучения с 18 по 29 января 2022 г.
Вид спорта: Бокс
Тренер-преподаватель: Каратаев А.Н.**

Дата	НПГ-1	НПГ-2
17.01 2022г.		
18.01 2022г.	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 10 мин. Работа на скакалках: 9 раундов по 2 минуты, отдых между раундами 1 мин. Время 26 минут.	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 10 мин. Работа на скакалках: 9 раундов по 3 минут отдыха между раундами 1 минута. Время 35 мин
19.01 2022г.	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 12 минут. Школа бокса; челнок 6 раундов по 2 минуты, отдых 1 минута. Бой с тенью 3 раунда по 2 минуты, отдых 1 минута. Время 26:00 минут.	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 15 минут. Школа бокса; челнок 6 раундов по 3 минуты, отдых 1 минута. Бой с тенью 3 раунда по 3 минуты, отдых 1 минута. Время 35:00 минут.
20.01 2022г.	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 12 мин. Работа снарядами (гантели): 9 раундов по 2:00 минуты, отдых между раундами 1 минута. Время 26:00 минут.	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 15 мин. Работа снарядами (гантели): 9 раундов по 3:00 минуты, отдых между раундами 1 минута. Время 35:00 минут.
21.01 2022г.	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 15 мин. ОФП. Подтягивания на перекладине 3 подхода по 12 раз. Отжимания 3 подхода по 20 раз. Пресс 3 подхода 50 раз.	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 15 мин. ОФП. Подтягивания на перекладине 3 подхода по 12 раз. Отжимания 3 подхода по 20 раз. Пресс 3 подхода 50 раз.
22.01 2022г.	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 12 мин. Школа бокса; Серийные удары с обеих рук: 6 раундов по 1.5 минуты, отдых 1 минута. Бой с тенью 3 раунда по 1.5 минуты, отдых 1 минута. Время 26:00 минут.	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 15 мин. Школа бокса; Акцентированные удары левой и правой: 6 раундов по 3:00 минуты, отдых 1 минута. Бой с тенью 3 раунда по 3:00 минуты, отдых 1 минута. Время 35:00 минут.
24.01 2022г.	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 12 мин. Школа бокса; Передвижения вперед назад одиночными ударами: 6 раундов по 2:00 минуты отдыха между раундами 1 минута. Прыжки на месте 3 раунда по 2:00 минуты отдыха между раундами 1 минута. Время 26:00 минут.	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 15 мин. Школа бокса; Защитные действия нырок, уклон: 6 раундов по 3:00 минуты, отдых 1 минута. Бой с тенью 3 раунда по 3:00 минуты, отдых 1 минута. Время 35:00 минут.

25.01 2022г.	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 10 мин. Работа на скакалках: 9 раундов по 2 минуты, отдых между раундами 1 мин. Время 26 минут.	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 10 мин. Работа на скакалках: 9 раундов по 3 минут отдых между раундами 1 минута. Время 35 мин
26.01 2022г.	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 12 минут. Школа бокса; челнок 6 раундов по 2 минуты, отдых 1 минута. Бой с тенью 3 раунда по 2 минуты, отдых 1 минута. Время 26:00 минут.	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 15 минут. Школа бокса; челнок 6 раундов по 3 минуты, отдых 1 минута. Бой с тенью 3 раунда по 3 минуты, отдых 1 минута. Время 35:00 минут.
27.01 2022г.	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 12 мин. Работа снарядами (гантели): 9 раундов по 2:00 минуты, отдых между раундами 1 минута. Время 26:00 минут.	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 15 мин. Работа снарядами (гантели): 9 раундов по 3:00 минуты, отдых между раундами 1 минута. Время 35:00 минут.
28.01 2022г.	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 15 мин. ОФП .Подтягивания на перекладине 3 подхода по 12 раз. Отжимания 3 подхода по 20 раз. Пресс 3 подхода 50 раз.	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 15 мин. ОФП .Подтягивания на перекладине 3 подхода по 12 раз. Отжимания 3 подхода по 20 раз. Пресс 3 подхода 50 раз.
29.01 2022г.	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 12 мин. Школа бокса; Серийные удары с обеих рук: 6 раундов по 1.5 минуты, отдых 1 минута. Бой с тенью 3 раунда по 1.5 минуты, отдых 1 минута. Время 26:00 минут.	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 15 мин. Школа бокса; Акцентированные удары левой и правой: 6 раундов по 3:00 минуты, отдых 1 минута. Бой с тенью 3 раунда по 3:00 минуты, отдых 1 минута. Время 35:00 минут.