

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

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

План дистанционного обучения с 18 по 30 января 2022г.

Вид спорта: Бокс

Тренер-преподаватель: Васильев А.А.

Дата	ЭНП-1	ЭНП-2
18.01.22		ОРУ: разминка 10 мин. Основная часть. Работа на скакалке 8 мин. Школа бокса с гантелями, защитные действия контратаки, встречные удары, 6 раундов по 3 мин. Отдых 1 мин. Бой с тенью, 3 раунда по 3 мин. Отдых 1 мин. Растягивание 4 мин. Время: 30 мин.
19.01.22	Разминка: 5 мин. Основная часть: бег на месте, школа бокса. Рота: челнок 6 раундов по 3 мин. Отдых 1 мин. Бой с тенью, ближний бой 3 раунда по 3 мин. Отдых: 1 мин. Время 30 мин.	
20.01.22		ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть: бег на месте, 10 мин. Работа с гантелями: удары с шагами 7 раундов по 3 мин. Отдых между раундами 1 мин. Бой с тенью, работа на отходе, 2 раунда по 3 мин, отдых 1 мин. Время: 30 мин.
21.01.22		ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть: прыжки на скакалке 15 мин, общая физическая подготовка. Тест купера: 5 по 10, растягивание. 10 мин Время: 30 мин.
24.01.22	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть: прыжки на месте, 10 мин. Работа с гантелями, 6 раундов по 2 мин. Отдых между раундами 1 мин. Бой с тенью, 3 раунда по 2 мин. Отдых между раундами 1 мин. Время: 30 мин.	
25.01.22		ОРУ: разминка 5 мин. Работа на скакалке 10 мин, школа бокса: работа на отходе, выполнение встречных ударов, 6 раундов по 3 мин, отдых между раундами 1 мин. бой с тенью 3 раунда по 3 мин. Время 30 мин.
26.01.22	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть: бег на месте 15 мин. Тест купера: 3 по 10, растягивание 5 мин. Время 30 мин	
27.01.22		ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть: бег на месте. Школа бокса: ближний бой, 6 раундов по 3 мин, отдых 1 мин. Бой с тенью 3 раунда по 3 мин. Работают на гантелях. Отдых между раундами 1 мин. Время 30 мин.
28.01.22		ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть: прыжки на скакалке 15 мин, общая физическая подготовка. Тест купера: 5 по 10, растягивание. Время 30 мин