

Согласовано:

Зам. директора по УВР:

Калачикова Е.Х.

Утверждаю:

Директор:

Нифонов В.В.

« 17 » января 2022 г.



Недельный план дистанционного обучения

с 17 января по 30 января 2022 г.

Вид спорта: Бокс

Тренер-преподаватель: Капитонов Н.Е.

дата	НПГ-1	УТГ-1
17.01	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 10 мин. Школа бокса; Одиночные удары прямой левой и правой: 6 раундов по 1.5 минуты, отдых 1 минута. Время 30 минут.	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. Время 30 минут.
18.01	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 10 мин. Школа бокса; Одиночные удары прямой левой и правой: 6 раундов по 1.5 минуты, отдых 1 минута. Время 30 минут.	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. Время 30 минут.
19.01	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 10 мин. Школа бокса; Боковые удары левой и правой: 6 раундов по 1.5 минуты отдых между раундами 1 минута. Время 30 минут.	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 12 мин. Школа бокса; Передвижения вперед-назад одиночными ударами: 6 раундов по 1.5 минуты отдых между раундами 1 минута. Время 30 минут.
20.01	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 10 мин. Работа на скакалках: 6 раундов по 1.5 минут отдых между раундами 1 минута. Время 30 минут.	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 10 мин. Работа на скакалках: 6 раундов по 1.5 минуты, отдых между раундами 1 мин. Время 30 минут.
21.01	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 10 минут. Школа бокса; челнок 6 раундов по 1.5 минуты, отдых 1 минута. Время 30 минут.	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 12 минут. Школа бокса; челнок 6 раундов по 1.5 минуты, отдых 1 минута. Время 30 минут.

22.01	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 10 мин. Работа снарядами (гантели) :6 раундов по 1.5 минут отдых между раундами 1 минута. Время 30 минут.	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 12 мин. Работа снарядами (гантели): 6 раундов по 1.5 минуты, отдых между раундами 1 минута. Время 30 минут.
24.01	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 10 мин. ОФП .Подтягивания на перекладине 3 подхода по 5 раз. Отжимания 3 подхода по 10 раз. Пресс 3 подхода 25 раз. Время 30 минут.	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 12 мин. ОФП. Подтягивания на перекладине 3 подхода по 8 раз. Отжимания 3 подхода по 15 раз. Пресс 3 подхода 35 раз. Время 30 минут.
25.01	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 10 мин. Школа бокса; Одиночные удары прямой левой и правой: 6 раундов по 1.5 минуты, отдых 1 минута. Время 30 минут.	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. Время 30 минут.
26.01	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 10 мин. Школа бокса; Боковые удары левой и правой: 6 раундов по 1.5 минуты отдых между раундами 1 минута. Время 30 минут.	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 12 мин. Школа бокса; Передвижения вперед назад одиночными ударами: 6 раундов по 2:00 минуты отдых между раундами 1 минута. Время 30 минут.
27.01	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 10 мин. Работа на скакалках: 6 раундов по 1.5 минут отдых между раундами 1 минута. Время 30 минут.	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 10 мин. Работа на скакалках: 6 раундов по 1.5 минуты, отдых между раундами 1 мин. Время 30 минут.
28.01	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 10 мин. Школа бокса; Одиночные удары прямой левой и правой: 6 раундов по 1.5 минуты, отдых 1 минута. Время 30 минут.	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. Время 30 минут.

29.01	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 10 мин. Работа снарядами (гантели) :6 раундов по 1.5 минут отдых между раундами 1 минута. Время 30 минут.	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 12 мин. Работа снарядами (гантели): 6 раундов по 1.5 минуты, отдых между раундами 1 минута. Время 30 минут.
-------	--	--