

«СОГЛАСОВАНО»:

Зам.директора по УВР

Калачикова Е.Х.



«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор МБУ ДО «Видеоспорт ДЮСШ»

Нифонов В.В.

«31» января 2022г.

**План заданий для самостоятельных учебно-тренировочных занятий
с 31 января по 11 февраля 2021 г.**

Иннокентьев Андрей Васильевич – тренер-преподаватель по боксу.

ЭНП 1	ЭНП 2	УТГ
Понедельник 17.00ч 31 января 2022г.	Понедельник 18.00ч 31 января 2022г.	Понедельник 19.00ч в 31 января 2022г.
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.	Разминка 5м. Подводящиеся упражнения 10м. Специальные упражнения 10м. Скакалки или Смена ног 5м.
Среда 17.00ч. 2 февраля 2022г.	Среда 18.00ч 2 февраля 2022г.	Среда 19.00ч 2 февраля 2022г.
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.	Разминка 5м. Подводящиеся упражнения 10м. Специальные упражнения 10м. Скакалки или Смена ног 5м.
Пятница 17.00ч. 4 февраля 2022г.	Пятница 18.00ч 4 февраля 2022г.	Пятница 19.00ч 4 февраля 2022г.
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.	Разминка 5м. Подводящиеся упражнения 10м. Специальные упражнения 10м. Скакалки или Смена ног 5м.
Понедельник 17.00ч 7 февраля 2022г.	Понедельник 18.00ч 7 февраля 2022г.	Понедельник 19.00ч 7 февраля 2022г.
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.	Разминка 5м. Подводящиеся упражнения 10м. Специальные упражнения 10м. Скакалки или Смена ног 5м.
Среда 17.00ч 9 февраля 2022г.	Среда 18.00ч 9 февраля 2022г.	Среда 19.00ч 9 февраля 2022г.
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.	Разминка 5м. Подводящиеся упражнения 10м. Специальные упражнения 10м. Скакалки или Смена ног 5м.
Пятница 17.00ч 11 февраля 2022г.	Пятница 18.00ч 11 февраля 2022г.	Пятница 19.00ч 11 февраля 2022г.
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.	Разминка 5м. Подводящиеся упражнения 10м. Специальные упражнения 10м. Скакалки или Смена ног 5м.