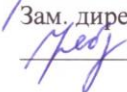


Согласовано:
Зам. директора по УВР:
 Калачикова Е.Х.

Утверждаю:
Директор:  Нифонов В.В.
« 30 » 2022 г.

План дистанционного обучения с 30 января по 05 февраля 2022 г.
Вид спорта: Бокс
Тренер-преподаватель: Каратаев А.Н.

Дата	НПГ-1	НПГ-2
30.01 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 отдых между раундами 1 минута. Прыжки на месте 3 раунда по 2:00 минуты отдых 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.
31.01 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
01.02 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.
02.02 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.
03.02 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.
04.02 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	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

	по 1.5 минуты, отдых 1 минута. Время 26:00 минут.	тенью 3 раунда по 3:00 минуты, отдых 1 минута. Время 35:00 минут.
05.02 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 отдых между раундами 1 минута. Прыжки на месте 3 раунда по 2:00 минуты отдых 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.