

Согласовано:

Зам. директора по УВР:

Калачикова Е.Х.

Утверждаю:

Директор:

« 31 »

Нифонов В.В.

2022 г.

Недельный план дистанционного обучения
с 31 января по 05 февраля 2022 г.

Вид спорта: Бокс

Тренер-преподаватель: Капитонов Н.Е.

дата	НПГ-1	УТГ-1
31.01	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.
01.02	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.
02.02	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.
03.02	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.
04.02	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.
05.02	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.