

Согласовано:

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

Утверждаю:

Директор:  Нифонтов В.В.



План дистанционного обучения с 31 января по 05 февраля 2022г.

Вид спорта: Бокс

Тренер-преподаватель: Васильев А.А.

Дата	ЭНП-1	ЭНП-2
31.01.22	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть: бег на месте 12 мин. Школа бокса. Передвижение вперед, назад с одиночными ударами 6 раундов по 2 мин. Отдых между раундами 1 мин. Прыжки на месте три раунда по 2 мин. Отдых между раундами 1 мин. Общее время: 26 мин.	
01.02.22		ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть. Работа на скакалке 15 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. Время: 35 мин.
02.02.22	Разминка: 5 мин. Основная часть: бег на месте, школа бокса. Рота: челнок 6 раундов по 2 мин. Отдых 1 мин. Бой с тенью, ближний бой 3 раунда по 2 мин. Отдых: 1 мин. Время 26 мин.	
03.02.22		ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть: бег на месте, 15 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: 35 мин.
04.02.22		ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть: прыжки на скакалке 15 мин, общая физическая подготовка. Тест купера: 5 по 10, растягивание.
05.02.22	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть: прыжки на месте, 12 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: 26 мин.	