2020-2021 уч.г.

Недельный план дистанционного обучения

Вид спорта: Бокс

Тренер-преподаватель: Афанасьев А.Н.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | НПГ-1 | НПГ-2 | УТГ-1 |
| пон | ОРУ: разминка (растяжки, упражнения на месте) 5 мин.  Основная часть;  Одиночные удары прямой левой и правой: 4 раундов по 1.30 минуты, отдых между раундами 30 секунд.  Скакалка 2 раундов 1. мин. (Пресс 30раз 2подхода отжимания  10раз 2 подхода) | ОРУ: разминка 5 мин.  (пресс, отжимания)  Основная часть;  Серийные удары с обеих рук: 6 раундов по 1 минуты, отдых между раундами 30 сек. Бой с тенью 3 раундов  По 1 минуты. Отдых между раундами 1мин. (Пресс 30раз 2подхода отжимания  10раз 2 подхода) | ОРУ: разминка 5 мин.  Основная часть;  Бой с тенью 6 раунда по 3:00 минуты, отдых 1 минута. (подтягивания 10раз, пресс 30 раз.)  (Пресс 30раз 2подхода отжимания  10раз 2 подхода) |
| вт. | ОРУ: разминка 2 мин.  Основная часть; бег на месте 3 мин.  Боковые удары левой и правой: 6 раундов по 1 минуты отдых между раундами 30 сек. Прыжки на месте 1 раунда по 1 минуты отдых между раундами 30 сек.  (Пресс 30раз 2подхода отжимания  10раз 2 подхода) | ОРУ: разминка 3 мин.  Основная часть;  Передвижения вперед назад одиночными ударами: 6 раундов по 1:00 минуты отдых между раундами 1 минута. Прыжки на месте 3 раунда по 1:00 минуты отдых между раундами 1 минута . (Пресс 30раз 2подхода отжимания  10раз 2 подхода) | ОРУ: разминка 5 мин.  Основная часть:  Защитные действия нырок, уклон : 6 раундов по 2:00 минуты, отдых 1 минута. Бой с тенью 3 раунда по 2:00 минуты, отдых 1 минута.  (Пресс 30раз 2подхода отжимания  10раз 2 подхода) |
| Ср. | ОРУ: разминка 5 мин.  Основная часть; Работа на скакалках: 7 раундов по 1 минут отдых между раундами 30 сек. (Пресс 30раз 2подхода отжимания  10раз 2 подхода) | ОРУ: разминка 5 мин.  Основная часть; Работа на скакалках: 6 раундов по 2 минуты, отдых между раундами 1 мин. (Пресс 30раз 2подхода отжимания  10раз 2 подхода) | ОРУ: разминка 5 мин.  Основная часть; Работа на скакалках: 5 раундов по 3 минут отдых между раундами 1 минута. (пресс отжимания) (Пресс 30раз 2подхода отжимания  10раз 2 подхода) |
| Четв. | ОРУ: разминка 5 мин.  Основная часть;  Челнок 6 раундов по 1 минуты, отдых 30сек. (Пресс 30раз 2подхода отжимания  10раз 2 подхода) | ОРУ: разминка 5 мин.  Основная часть;  Челнок 6 раундов по 1 минуты, отдых 1 минута. Бой с тенью 2 раунда по 1 минуты, отдых 1 минута. (Пресс 30раз 2подхода отжимания  10раз 2 подхода) | ОРУ: разминка 5 мин.  Основная часть;  Челнок 6 раундов по 2 минуты, отдых 1 минута. Бой с тенью 3 раунда по 2 минуты, отдых 1 минута (Пресс 30раз 2подхода отжимания  10раз 2 подхода). |
| Пят. | ОРУ: разминка 3 мин.  Основная часть; Работа снарядами (гантели) : 7 раундов по 1 минут отдых между раундами 1 минута.  Пресс 30раз 2подхода отжимания  10раз 2 подхода | ОРУ: разминка 5 мин.  Основная часть; Работа снарядами (гантели): 5 раундов по 2:00 минуты, отдых между раундами 1 минута. (Пресс 30раз 2подхода отжимания  10раз 2 подхода) | ОРУ: разминка 7 мин.  Основная часть; Работа снарядами (гантели): 6 раундов по 3:00 минуты, отдых между раундами 1 минута. (Пресс 30раз 2подхода отжимания  10раз 2 подхода) |