2020-2021 уч.г.

Недельный план дистанционного обучения

Вид спорта: Бокс

Тренер-преподаватель: Иванов И.Н.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| НПГ-1  Понедельник | НПГ-2  Понедельник | НПГ-3  Понедельник |
| ОРУ: Разминка 10 мин.  Основная часть: Работа перед зеркалом  Прямые удары левой и правой рукой.  Защитные действия: Уклоны в левую и правую сторону  Работа на расслабление. | ОРУ: Разминка 10 мин.  Основная часть: Работа перед зеркалом  Прямые удары левой и правой рукой.  Защитные действия: Уклоны в левую и правую сторону  Работа на расслабление. | ОРУ: Разминка 10 мин.  Основная часть: Работа перед зеркалом  Прямые удары левой и правой рукой.  Защитные действия: Уклоны в левую и правую сторону  Работа на расслабление. |
| Вторник | Вторник | Вторник |
| ОРУ: Разминка 10 мин.  ОФП: отжимание 10 раз  приседание 10 раз  пресс 20 раз  Работа на расслабление: растягивание мышц | ОРУ: Разминка 10 мин.  ОФП: отжимание 10 раз  приседание 10 раз  пресс 20 раз  Работа на расслабление: растягивание мышц | ОРУ: Разминка 10 мин.  ОФП: отжимание 10 раз  приседание 10 раз  пресс 20 раз  Работа на расслабление: растягивание мышц |
| Среда | Среда | Среда |
| ОРУ: Разминка 10 мин.  Основная часть: Боковые удары левой и правой рукой.  Защитные действия: Нырок в левую и правую сторону.  Работа на расслабление. | ОРУ: Разминка 10 мин.  Основная часть: Боковые удары левой и правой рукой.  Защитные действия: Нырок в левую и правую сторону.  Работа на расслабление. | ОРУ: Разминка 10 мин.  Основная часть: Боковые удары левой и правой рукой.  Защитные действия: Нырок в левую и правую сторону.  Работа на расслабление. |
| Четверг | Четверг | Четверг |
| ОРУ: Разминка 10 мин.  ОФП: отжимание 15 раз  приседание 20 раз  пресс 30 раз  Работа на расслабление: растягивание мышц | ОРУ: Разминка 10 мин.  ОФП: отжимание 15 раз  приседание 20 раз  пресс 30 раз  Работа на расслабление: растягивание мышц | ОРУ: Разминка 10 мин.  ОФП: отжимание 15 раз  приседание 20 раз  пресс 30 раз  Работа на расслабление: растягивание мышц |
| Пятница | Пятница | Пятница |
| ОРУ: Разминка 10 мин.  Основная часть: Удары в движении  шагом вперёд и назад 5 мин.  Работа бой с тенью 3 раунда по 1 минуте.  Между раундами отдых по 1 минуте.  Работа на расслабление. | ОРУ: Разминка 10 мин.  Основная часть: Удары в движении  шагом вперёд и назад 5 мин.  Работа бой с тенью 3 раунда по 1 минуте.  Между раундами отдых по 1 минуте.  Работа на расслабление. | ОРУ: Разминка 10 мин.  Основная часть: Удары в движении  шагом вперёд и назад 5 мин.  Работа бой с тенью 3 раунда по 1 минуте.  Между раундами отдых по 1 минуте.  Работа на расслабление. |
| Суббота | Суббота | Суббота |
| ОРУ: Разминка 10 мин.  ОФП: отжимание 10 раз  приседание 10 раз  пресс 20 раз  Работа на расслабление: растягивание мышц | ОРУ: Разминка 10 мин.  ОФП: отжимание 10 раз  приседание 10 раз  пресс 20 раз  Работа на расслабление: растягивание мышц | ОРУ: Разминка 10 мин.  ОФП: отжимание 10 раз  приседание 10 раз  пресс 20 раз  Работа на расслабление: растягивание мышц |