2020-2021 уч.г.

Недельный план дистанционного обучения

Вид спорта: Бокс

Тренер-преподаватель: Иванов И.Н.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| НПГ-1Понедельник | НПГ-2Понедельник | НПГ-3Понедельник |
| ОРУ: Разминка 10 мин.Основная часть: Работа перед зеркаломПрямые удары левой и правой рукой.Защитные действия: Уклоны в левую и правую сторону Работа на расслабление. | ОРУ: Разминка 10 мин.Основная часть: Работа перед зеркаломПрямые удары левой и правой рукой.Защитные действия: Уклоны в левую и правую сторону Работа на расслабление. | ОРУ: Разминка 10 мин.Основная часть: Работа перед зеркаломПрямые 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 разприседание 10 разпресс 20 разРабота на расслабление: растягивание мышц  | ОРУ: Разминка 10 мин.ОФП: отжимание 10 разприседание 10 разпресс 20 разРабота на расслабление: растягивание мышц  | ОРУ: Разминка 10 мин.ОФП: отжимание 10 разприседание 10 разпресс 20 разРабота 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 разприседание 20 разпресс 30 разРабота на расслабление: растягивание мышц | ОРУ: Разминка 10 мин.ОФП: отжимание 15 разприседание 20 разпресс 30 разРабота на расслабление: растягивание мышц | ОРУ: Разминка 10 мин.ОФП: отжимание 15 разприседание 20 разпресс 30 разРабота на расслабление: растягивание мышц |
| Пятница | Пятница | Пятница |
| ОРУ: Разминка 10 мин.Основная часть: Удары в движениишагом 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 движениишагом 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 движениишагом 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 разприседание 10 разпресс 20 разРабота на расслабление: растягивание мышц | ОРУ: Разминка 10 мин.ОФП: отжимание 10 разприседание 10 разпресс 20 разРабота на расслабление: растягивание мышц | ОРУ: Разминка 10 мин.ОФП: отжимание 10 разприседание 10 разпресс 20 разРабота на расслабление: растягивание мышц |