2020-2021 уч.г.

Недельный план дистанционного обучения

Вид спорта: Бокс

Тренер-преподаватель: Иванов Н.А.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дни недели | НПГ-1 | УТГ-1 |
| Пн |  | ОРУ: разминка 5 мин.Основная часть: скакалка 10 мин. Акцентированные удары левой правой 6 раунд по 2мин отдых 1мин. Бой с тенью 3 раунда по 2 мин отдых 1 мин. Гимнастика боксера |
| Вт. |  | ОРУ: разминка 5 минут.Основная часть: скакалка 8 минут, бой с тенью 6 раундов по 2 минут отдых между раундами 1 минута. Гимнастика боксера. |
| Ср. | ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 3 мин.Боковые удары левой правой: 6 раундов по 1 минуты отдых между раундами 30 сек. Прыжки на месте 1 раунда по 1 минуты отдых между раундами 30 сек. Гимнастика боксера. | ОРУ: разминка 5 минут.Основная часть: работа на скакалках: 5 раундов по 3 минут отдых между раундами 1 минута. Гимнастика боксера. |
| Чт. | ОРУ: разминка 5 мин.Основная часть: Челнок 6 раундов по 1 минуты отдых 30 сек. Гимнастика боксера. | ОРУ: разминка 5 минут.Основная часть: челнок на месте 6 раундов по 2 минуты отдых между раундами 1 минута. Бой с тенью 3 раунда по 2 минуты отдых 1 минута.  |
| Пт. |  | ОРУ: разминка 5 минутОсновная часть: работа снарядами (гантели, теннисные мячи): 6 раундов по 3 минут отдых между раундами 1 минута. Гимнастика боксера. |
| Сб. | ОРУ: разминка 5 мин.Основная часть: ОФП лягушка 3 подхода по 10 раз, отжимания 3 подхода по 10 раз, пресс 3 подхода по 20 раз  |  |