2020-2021 уч.г.

Недельный план дистанционного обучения

Вид спорта: Бокс

Тренер-преподаватель: Осипов И.Д.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | НП-1 | НП-2 | УТГ-1 |
| Пн. | **ОРУ:** Разминка 5 мин  Бег на месте с разминанием рук 8 мин  **Основная часть:** Бой с тенью 6 раунда 1 мин  Отдых между раундами 1 мин | **ОРУ:** Разминка 5 мин  Скакалка 2 раунда по 2 мин, отдых между раундами 30 сек  **Основная часть:** Одиночные прямые удары левой и правой: 6 раунда по 1 мин  Отдых между раундами 1 мин.  Отжимание 1 мин 2 раунда отдых между раундами 30 сек  Пресс 2 мин отдых 1 мин  Растяжка 2 мин | **ОРУ:** Разминка 6 мин (плавные шаги по комнате, разнообразно двигать руками, поворачивать корпус, шаги на месте с высоко поднимающимися коленями)  Скакалка 3 раунда по 3 мин отдых 1 мин  **Основная часть:** Акцентированные удары левой и правой: 6 раундов по 1 мин, отдых между раундами 1 мин. |
| Вт. | **ОРУ:** Разминка 3 мин  Бег на месте 5 мин  **Основная часть:** Боковые удары левой и правой 6 раундов по 1 мин  Отдых между раундами 1 мин.  Прыжки на месте 3 раунда по 1 мин отдых между раундами 1 мин | **ОРУ:** Разминка 5 мин  Скакалка 2 раунда по 2 мин, отдых между раундами 30 сек  **Основная часть:** Передвижения вперед-назад одиночными ударами: 6 раундов по 2 мин, отдых между раундами 1 мин.  Подтягивание 30 сек 2 подхода отдых 10 сек, прыжки на месте 25 сек 2 подхода отдых 10 сек | **ОРУ:** Разминка 5 мин  Скакалка 3 раунда по 3 мин отдых 1 мин  **Основная часть**: Двойные прямые удары: 6 раундов по 2 мин, отдых между раундами 1 мин |
| Ср. | **ОРУ:** Разминка 5 мин  Бег на месте 10 мин  **Основная часть:** прямые удары левой правой левой из боевой стойки 4 раунда по 2 мин отдых 1 мин | **ОРУ:** Разминка 5 мин  Скакалка 2 раунда по 2 мин отдых 1 мин  **Основная часть:** прямые удары под разноименную ногу из боевой стойки (правой левой правой) 6 раунда по 1 мин отдых 1 мин  Подтягивание 1 мин 2 подхода | **ОРУ:** Разминка 5 мин  Скакалка 3 раунда по 3 мин отдых 1 мин  **Основная часть:** Защитные действия уклон, нырок «оттягивание»: 6 раундов по 1.5 мин отдых между раундами 1 мин  Отжимание 30 сек 2 подхода  Пресс 1 мин |
| Чт. | **ОРУ:** Разминка 3 мин  Бег на месте 5 мин  **Основная часть:** боковые удары левой и правой 6 раундов по 1 мин  Отдых между раундами 1 мин.  Прыжки на месте 1 раундов по 1,5 мин отдых между раундами 1 мин | **ОРУ:** Разминка 5 мин  Скакалка 2 раунда по 2 мин отдых 1 мин  **Основная часть:** Удары по мешку 3 мин 4 раунда  Отдых между раундами 1 мин  Прыжки на месте 1 мин 2 подхода отдых 1 мин | **ОРУ:** Разминка 5 мин  Скакалка 3 раунда по 3 мин  **Основная часть:** Жонглирование теннисными мячами:6 раундов по 1.5 мин отдых 1 мин  Челночный бег 1 мин |
| Пт. | **ОРУ:** Разминка 5 мин  Бег на месте 6 мин  **Основная часть:** Бой с тенью 6 раундов по 1 мин отдых мин  Прыжки на месте 1 мин  Отжимание 30 сек  Пресс 30 сек | **ОРУ:** Разминка 5 мин  Скакалка 2 раунда по 2 мин отдых 1 мин  **Основная часть:** Прямой удар, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад 6 раунда по 1 мин отдых 1 мин  Прыжки со сменой ног 1 мин  Отжимание 1 мин | **ОРУ:** Разминка 5 мин  Скакалка 3 раунда по 3 мин отдых 1 мин  **Основная часть:** Серийные удары с обеих рук: 6 раундов по 1 мин, отдых между раундами 1 мин.  Сгибание и разгибание рук в упоре 1 мин 2 подхода отдых 1 мин  из упора лежа отталкивание от пола с хлопками 1 мин 2 подхода отдых 1 мин |
| Сб. | **ОРУ:** Разминка 3 мин  Бег на месте 5 мин  **Основная часть:** Удары по мешку 4 раунда по 1.5 мин отдых 1 мин | **ОРУ:** Разминка 5 мин  Скакалка 2 раунда по 2 мин отдых 1 мин  **Основная часть:** Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые: 6 раундов по 1.5 мин, отдых между раундами 1 мин.  Подтягивание 1 мин, пресс 1 мин, прыжки 1 мин | **ОРУ:** Разминка 5 мин  Скакалка 2 раунда по 2 мин отдых 1 мин  **Основная част**ь: Встречные и ответные контрудары и защита от них  отягощениями на двух и одной ноге 6 раундов по 2 мин отдых 1 мин |