

Утверждаю:
И.о.директора МБУ ДО ДЮСШ:
Осипов Г.Д.
«06» августа 2021г.



**План дистанционных учебно-тренировочных занятий летней школы «ДьулурСап»
3 сезон с 07 по 31 августа 2021г.**

Тренер-преподаватель по боксу Каратаев Айвар Николаевич

07.08.21	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 10 мин. Работа снарядами (гантели): 9 раундов по 1.5 минут отдых между раундами 1 минута. Время 21:30 минут.	20.08.21	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 10 минут. Школа бокса; челнок 6 раундов по 1.5 минуты, отдых 1 минута. Бой с тенью 3 раунда по 1.5 минуты, отдых 1 минута. Время 21:30 минут.
09.08.21	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 15 мин. ОФП .Подтягивания на перекладине 3 подхода по 12 раз. Отжимания 3 подхода по 20 раз. Пресс 3 подхода 50 раз.	21.08.21	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 10 мин. Работа снарядами (гантели) :9 раундов по 1.5 минут отдых между раундами 1 минута. Время 21:30 минут.
10.08.21	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 10 мин. Школа бокса; Одиночные удары прямой левой и правой: 6 раундов по 1.5 минуты, отдых 1 минута. Бой с тенью 3 раунда по 1.5 минуты, отдых 1 минута. Время 21:30 минут.	23.08.21	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 15 мин. ОФП .Подтягивания на перекладине 3 подхода по 12 раз. Отжимания 3 подхода по 20 раз. Пресс 3 подхода 50 раз.
11.08.21	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 10 мин. Школа бокса; Боковые удары левой и правой: 6 раундов по 1.5 минуты отдых между раундами 1 минута. Прыжки на месте 3 раунда по 1.5 минуты отдых между раундами 1 минута . Время 21:30 минут.	24.08.21	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 10 мин. Школа бокса; Одиночные удары прямой левой и правой: 6 раундов по 1.5 минуты, отдых 1 минута. Бой с тенью 3 раунда по 1.5 минуты, отдых 1 минута. Время 21:30 минут.
12.08.21	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 10 мин. Работа на скакалках: 9 раундов по 1.5 минут отдых между раундами 1 минута. Время 21:30 минут.	25.08.21	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 10 мин. Работа на скакалках: 9 раундов по 2 минуты, отдых между раундами 1 мин. Время 26 минут.
13.08.21	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 10 минут. Школа бокса; челнок 6 раундов по 1.5 минуты, отдых 1 минута. Бой с тенью 3 раунда по 1.5 минуты, отдых 1 минута. Время 21:30 минут.	26.08.21	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 12 минут. Школа бокса; челнок 6 раундов по 2 минуты, отдых 1 минута. Бой с тенью 3 раунда по 2 минуты, отдых 1 минута. Время 26:00 минут.

14.08.21	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 10 мин. Работа снарядами (гантели) :9 раундов по 1.5 минут отдых между раундами 1 минута. Время 21:30 минут.	27.08.21	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 12 мин. Работа снарядами (гантели): 9 раундов по 2:00 минуты, отдых между раундами 1 минута. Время 26:00 минут.
16.08.21	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 15 мин. ОФП. Подтягивания на перекладине 3 подхода по 12 раз. Отжимания 3 подхода по 20 раз. Пресс 3 подхода 50 раз.	28.08.21	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 10 мин. Работа на скакалках: 9 раундов по 2 минуты, отдых между раундами 1 мин. Время 26 минут.
17.08.21	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 10 мин. Школа бокса; Одиночные удары прямой левой и правой: 6 раундов по 1.5 минуты, отдых 1 минута. Бой с тенью 3 раунда по 1.5 минуты, отдых 1 минута. Время 21:30 минут.	30.08.21	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 12 мин. Школа бокса; Серийные удары с обеих рук: 6 раундов по 1.5 минуты, отдых 1 минута. Бой с тенью 3 раунда по 1.5 минуты, отдых 1 минута. Время 26:0 минут.
18.08.21	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 10 мин. Школа бокса; Боковые удары левой и правой: 6 раундов по 1.5 минуты отдых между раундами 1 минута. Прыжки на месте 3 раунда по 1.5 минуты отдых между раундами 1 минута. Время 21:30 минут.	31.08.21	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 12 мин. Школа бокса; Передвижения вперед назад одиночными ударами: 6 раундов по 2:00 минуты отдых между раундами 1 минута. Прыжки на месте 3 раунда по 2:00 минуты отдых между раундами 1 минута. Время 26:00 минут.
19.08.21	ОРУ: разминка 5 мин. Основная часть; бег на месте 10 мин. Работа на скакалках: 9 раундов по 1.5 минут отдых между раундами 1 минута. Время 21:30 минут.		