2020-2021 уч.г.

Недельный план дистанционного обучения

Вид спорта: Бокс

Тренер-преподаватель: Капитонов Н.Е.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | НПГ-1 | НПГ-2 | УТГ-1 |
| Пн. | ОРУ: разминка 5 мин.Основная часть; бег на месте 4 мин. Работа на скакалках: 4 раундов по 1.15минут отдых между раундами 1 минута. Время 15 минут. | ОРУ: разминка 5 мин.Основная часть; бег на месте 6 мин. Работа на скакалках: 6 раундов по 1.5 минуты, отдых между раундами 1 мин. Время 25 минут. | ОРУ: разминка 5 мин.Основная часть; бег на месте 7 мин. Работа на скакалках: 6 раундов по 2 минут отдых между раундами 1 минута. Время 30 мин. |
| Вт. | ОРУ: разминка 5 мин.Основная часть; бег на месте 4 минут. Челнок 2 раундов по 1.15 минуты, отдых 1 минута. Бой с тенью 2 раунда по 1.15 минуты, отдых 1 минута. Время 15 минут. | ОРУ: разминка 5 мин.Основная часть; бег на месте 6 минут. Челнок 3 раундов по 1.5 минуты, отдых 1 минута. Бой с тенью 3 раунда по 1.30 минуты, отдых 1 минута. Время 25:00 минут. | ОРУ: разминка 5 мин.Основная часть; бег на месте 7 минут.Челнок 3 раундов по 2 минуты, отдых 1 минута. Бой с тенью 3 раунда по 2 минуты, отдых 1 минута. Время 30:00 минут. |
| Ср. | ОРУ: разминка 5 мин.Основная часть; бег на месте 4 мин. Работа снарядами (гантели):4 раундов по 1.15 минут отдых между раундами 1 минута. Время 15:00 минут. | ОРУ: разминка 5 мин.Основная часть; бег на месте 6 мин. Работа снарядами (гантели): 6 раундов по 1:30 минуты, отдых между раундами 1 минута. Время 25:00 минут. | ОРУ: разминка 5 мин.Основная часть; бег на месте 7 мин. Работа снарядами (гантели): 9 раундов по 2:00 минуты, отдых между раундами 1 минута. Время 30:00 минут. |
| Чт. | ОРУ: разминка 5 мин.Основная часть; бег на месте 4 мин. ОФП. Подтягивания на перекладине 3 подхода по 5 раз. Отжимания 3 подхода по 10 раз. Пресс 3 подхода 15 раз.Время 15:00 минут. | ОРУ: разминка 5 мин.Основная часть; бег на месте 6 мин. ОФП. Подтягивания на перекладине 3 подхода по 8 раз. Отжимания 3 подхода по 15 раз. Пресс 3 подхода 20 раз.Время 25:00 минут. | ОРУ: разминка 5 мин.Основная часть; бег на месте 7 мин. ОФП .Подтягивания на перекладине 3 подхода по 12 раз. Отжимания 3 подхода по 20 раз. Пресс 3 подхода 30 раз.Время 30:00 минут. |
| Пт. | ОРУ: разминка 5 мин.Основная часть; бег на месте 4 мин. Одиночные удары прямой левой и правой: 2 раундов по 1.15 минуты, отдых 1 минута. Бой с тенью 2 раунда по 1.15 минуты, отдых 1 минута. Время 15 минут | ОРУ: разминка 5 мин.Основная часть; бег на месте 6 мин. Серийные удары с обеих рук: 3 раундов по 1.30 минуты, отдых 1 минута. Бой с тенью 3 раунда по 1.30 минуты, отдых 1 минута. Время 25:0 минут. | ОРУ: разминка 5 мин.Основная часть; бег на месте 7 мин. Акцентированные удары левой и правой: 3 раундов по 2:00 минуты, отдых 1 минута. Бой с тенью 3 раунда по 2:00 минуты, отдых 1 минута. Время 30:00 минут. |
| Сб. | ОРУ: разминка 5 мин.Основная часть; бег на месте 4 мин. Школа бокса;Боковые удары левой и правой: 2 раундов по 1.15 минуты отдых между раундами 1 минута. Прыжки на месте 2 раунда по 1.15 минуты отдых между раундами 1 минута . Время 15 минут. | ОРУ: разминка 5 мин.Основная часть; бег на месте 6 мин. Школа бокса;Передвижения вперед назад одиночными ударами: 3 раундов по 1:30 минуты отдых между раундами 1 минута. Прыжки на месте 3 раунда по 1:30 минуты отдых между раундами 1 минута . Время 25:00 минут. | ОРУ: разминка 5 мин.Основная часть; бег на месте 7 мин. Школа бокса; Защитные действия нырок ,уклон : 3 раундов по 2:00 минуты, отдых 1 минута. Бой с тенью 3 раунда по 2:00 минуты, отдых 1 минута. Время 30:00 минут. |