2020-2021 уч.г.

Недельный план дистанционного обучения

Вид спорта: Бокс

Тренер-преподаватель: Каратаев А.Н.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | НПГ-1 | НПГ-2 | УТГ-1 |
| Пон. | 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. | 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. | ОРУ: разминка 5 мин.  Основная часть; бег на месте 15 мин. Школа бокса; Акцентированные удары левой и правой: 6 раундов по 3:00 минуты, отдых 1 минута. Бой с тенью 3 раунда по 3:00 минуты, отдых 1 минута. Время 35:00 минут. |
| Вт. | 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. | 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. | ОРУ: разминка 5 мин.  Основная часть; бег на месте 15 мин. Школа бокса; Защитные действия нырок ,уклон : 6 раундов по 3:00 минуты, отдых 1 минута. Бой с тенью 3 раунда по 3:00 минуты, отдых 1 минута. Время 35:00 минут. |
| Ср. | 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. | 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. | ОРУ: разминка 5 мин.  Основная часть; бег на месте 10 мин. Работа на скакалках: 9 раундов по 3 минут отдых между раундами 1 минута. Время 35 мин |
| Чт. | 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. | 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. | ОРУ: разминка 5 мин.  Основная часть; бег на месте 15 минут.  Школа бокса; челнок 6 раундов по 3 минуты, отдых 1 минута. Бой с тенью 3 раунда по 3 минуты, отдых 1 минута. Время 35:00 минут. |
| Пт. | 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. | 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. | ОРУ: разминка 5 мин.  Основная часть; бег на месте 15 мин. Работа снарядами (гантели): 9 раундов по 3:00 минуты, отдых между раундами 1 минута. Время 35:00 минут. |
| Сб. |  |  | 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. |