Расписание занятий в дистанционной форме в объединении физкультурно-спортивной направленности «Бокс» с 14 ноября до 21 ноября 2021 г.

Педагог: Зотов Александр Николаевич

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Объединение | Дата и время проведения | Тема | Ресурс, задание |
| Бокс. Уроки мастерства. | 15 ноября  Понедельник  ИОМ (Чернов М.) – 15-30 – 16-00, перерыв 10 мин., 16-10 – 16-25 | Отработка техники выполнения защитных действий отбивом левой рукой внутрь. | Zoom:5154558449(PMI) |
| Бокс | 15 ноября  Понедельник  Группа №2 – 16-35 – 17-05, перерыв 10 мин., 17-15 – 17-45  Группа №1 – 17-55 – 18-25, перерыв 10 мин., 18-35 – 19-05 | Отработка комбинации ударов снизу левый-правый в туловище с шагом вперед. | Видео урок «Тренируйся дома» на YouTube-канале Федерации бокса России.  Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=kzDPFbTn2iU#action=share> |
| Бокс. Уроки мастерства | 16 ноября  Вторник  ИОМ (Маричев Д.) – 15-30 – 16-00, перерыв 10 мин., 16-10 – 16-40 | Отработка техники выполнения защитных действий отбивом левой рукой внутрь. | Zoom:5154558449(PMI) |
| Бокс | 16 ноября  Вторник  Группа №3 – 16-50 – 17-20, перерыв 10 мин., 17-30 – 18-00 | Отработка комбинации ударов снизу левый-правый в туловище с шагом вперед. | Видео урок «Тренируйся дома» на YouTube-канале Федерации бокса России.  Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=kzDPFbTn2iU#action=share> |
| Бокс. Уроки мастерства | 17 ноября  Среда  ИОМ (Алфимов Е.) – 15-30 – 16-00, перерыв 10 мин., 16-10 – 16-40 | Отработка техники выполнения защитных действий отбивом левой рукой внутрь. | Zoom:5154558449(PMI) |
| Бокс | 17 ноября  Среда  Группа №2 – 16-50 – 17-20, перерыв 10 мин., 17-30 – 17-45  Группа №1 – 17-55 – 18-25, перерыв 10 мин., 18-35 – 18-50 | Отработка комбинации ударов снизу правый - левый в голову с шагом вперед. | Видео урок «Тренируйся дома» на YouTube-канале Федерации бокса России.  Ссылка:  <https://www.youtube.com/watch?v=kzDPFbTn2iU#action=share> |
| Бокс. Уроки мастерства | 18 ноября  Четверг  ИОМ (Чернов М.) – 15-30 – 16-00, перерыв 10 мин., 16-10 – 16-40  ИОМ (Питимиров А.) – 16-50 – 17-20, перерыв 10 мин., 17-30 – 18-00 | Отработка техники выполнения защитных действий отбивом левой рукой внутрь. | Zoom:5154558449(PMI) |
| Бокс | 18 ноября  Четверг  Группа №4 – 18-10 – 18-40, перерыв 10 мин., 18-50 – 19-20 | Отработка комбинации ударов снизу левый-правый в туловище с шагом вперед. | Видео урок «Тренируйся дома» на YouTube-канале Федерации бокса России.  Ссылка:  <https://www.youtube.com/watch?v=kzDPFbTn2iU#action=share> |
| Бокс. Уроки мастерства | 20 ноября  Суббота  ИОМ (Алфимов Е.) – 10-00 – 10-30, перерыв 10 мин., 10-40 – 10-55  ИОМ (Маричев Д.) - 11-05 – 11-35, перерыв 10 мин., 11-45 – 12-00  ИОМ (Питимиров А.) – 15-35 – 16-05, перерыв 10 мин., 16-15 – 16-30 | Отработка техники выполнения защитных действий уходом назад. | Zoom:5154558449(PMI) |
| Бокс | 20 ноября  Суббота  Группа №3 – 14-30 – 15-00, перерыв 10 мин., 15-10 – 15-25  Группа №4 – 17-45 – 18-15, перерыв 10 мин., 18-25 – 18-40 | Отработка комбинации ударов снизу правый - левый в голову с шагом вперед. | Видео урок «Тренируйся дома» на YouTube-канале Федерации бокса России.  Ссылка: <https://youtu.be/mvI0YQgJcVo> |