Расписание занятий в дистанционной форме в объединении физкультурно-спортивной направленности «Бокс»

Педагог: Зотов Александр Николаевич

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Объединение | Дата и время проведения | Тема | Ресурс, задание |
| Бокс. Уроки мастерства. | 25 октября  Понедельник  ИОМ (Чернов М.) – 15-30 – 16-00, перерыв 10 мин., 16-10 – 16-25 | Теоретическая подготовка.  Основные виды защитных действий на дальней дистанции. | Zoom:5154558449(PMI) |
| Бокс | 25 октября  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 боевой стойки на дальней, средней и ближней дистанциях. | Видео урок «Тренируйся дома» на YouTube-канале Федерации бокса России.  Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=kzDPFbTn2iU#action=share> |
| Бокс. Уроки мастерства | 26 октября  Вторник  ИОМ (Маричев Д.) – 15-30 – 16-00, перерыв 10 мин., 16-10 – 16-40 | Теоретическая подготовка.  Основные виды защитных действий на дальней дистанции. | Zoom:5154558449(PMI) |
| Бокс | 26 октября  Вторник  Группа №3 – 16-50 – 17-20, перерыв 10 мин., 17-30 – 18-00 | Отработка боевой стойки на дальней, средней и ближней дистанциях | Видео урок «Тренируйся дома» на YouTube-канале Федерации бокса России.  Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=kzDPFbTn2iU#action=share> |
| Бокс. Уроки мастерства | 27 октября  Среда  ИОМ (Алфимов Е.) – 15-30 – 16-00, перерыв 10 мин., 16-10 – 16-40 | Теоретическая подготовка.  Основные виды защитных действий на дальней дистанции. | Zoom:5154558449(PMI) |
| Бокс | 27 октября  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 передвижений приставным шагом и челноком. | Видео урок «Тренируйся дома» на YouTube-канале Федерации бокса России.  Ссылка:  <https://www.youtube.com/watch?v=kzDPFbTn2iU#action=share> |
| Бокс. Уроки мастерства | 28 октября  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 | Теоретическая подготовка.  Основные виды защитных действий на дальней дистанции. | Zoom:5154558449(PMI) |
| Бокс | 28 октября  Четверг  Группа №4 – 18-10 – 18-40, перерыв 10 мин., 18-50 – 19-20 | Урок № 4. Отработка передвижений приставным шагом и челноком. | Видео урок «Тренируйся дома» на YouTube-канале Федерации бокса России.  Ссылка:  <https://www.youtube.com/watch?v=kzDPFbTn2iU#action=share> |
| Бокс. Уроки мастерства | 30 октября  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 защитного действия подставкой левой ладони. | Zoom:5154558449(PMI) |
| Бокс | 30 октября  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 боевой стойки на дальней, средней и ближней дистанциях. | Видео урок «Тренируйся дома» на YouTube-канале Федерации бокса России.  Ссылка: <https://youtu.be/mvI0YQgJcVo> |
| Бокс. Уроки мастерства. | 1 ноября  Понедельник  ИОМ (Чернов М.) – 15-30 – 16-00, перерыв 10 мин., 16-10 – 16-25 | Отработка техники выполнения защитных действий подставкой правой ладони. | Zoom:5154558449(PMI) |
| Бокс | 1 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 прямого удара левой рукой в голову. | Видео урок «Тренируйся дома» на YouTube-канале Федерации бокса России.  Ссылка:  <https://youtu.be/erQWhvmgPiU> |
| Бокс. Уроки мастерства | 2 ноября  Вторник  ИОМ (Маричев Д.) – 15-30 – 16-00, перерыв 10 мин., 16-10 – 16-40 | Отработка техники выполнения защитных действий подставкой правой ладони. | Zoom:5154558449(PMI) |
| Бокс | 2 ноября  Вторник  Группа №3 – 16-50 – 17-20, перерыв 10 мин., 17-30 – 18-00 | Отработка прямого удара левой рукой в голову. | Видео урок «Тренируйся дома» на YouTube-канале Федерации бокса России.  Ссылка:  <https://youtu.be/erQWhvmgPiU> |
| Бокс. Уроки мастерства | 3 ноября  Среда  ИОМ (Алфимов Е.) – 15-30 – 16-00, перерыв 10 мин., 16-10 – 16-40 | Отработка техники выполнения защитных действий подставкой правой ладони. | Zoom:5154558449(PMI) |
| Бокс | 3 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 прямого удара левой рукой в голову. | Видео урок «Тренируйся дома» на YouTube-канале Федерации бокса России.  Ссылка:  <https://youtu.be/erQWhvmgPiU> |