Расписание занятий дистанционного обучения в объединении физкультурно-спортивной направленности «Бокс»

Педагог: Зотов Александр Николаевич

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Объединение | Дата и время проведения | Тема | Ресурс, задание |
| Бокс. | 7 февраляПонедельникГруппа №4 – 15-00 – 15-30, перерыв 10 мин., 15-40 – 16-10Группа №2 – 16-20 – 16-50, перерыв 10 мин., 17-00 – 17-30 Группа №1 – 17-40 – 18-10, перерыв 10 мин., 18-20 – 18-50 | Теоретическая подготовка.Основные виды защитных действий на дальней дистанции. | Видео урок «Тренируйся дома» на YouTube-канале Федерации бокса России. Ссылка: https://youtu.be/OQswVC8lfnA |
| Бокс. Уроки мастерства | 8 февраляВторникИОМ (Маричев Д.) – 15-00 – 15-30, перерыв 10 мин., 15-40 – 16-10 | Теоретическая подготовка.Основные виды защитных действий на дальней дистанции. | Видео урок «Тренируйся дома» на YouTube-канале Федерации бокса России. Ссылка: https://youtu.be/ZeCQA\_yiFgg |
| Бокс | 8 февраляВторникГруппа №3 – 16-20 – 16-50, перерыв 10 мин., 17-00 – 17-30  | Отработка боевой стойки на дальней, средней и ближней дистанциях. | Видео урок «Тренируйся дома» на YouTube-канале Федерации бокса России. Ссылка: https://youtu.be/ZeCQA\_yiFgg |
| Бокс | 9 февраляСредаГруппа №4 – 15-0 – 15-30, перерыв 10 мин., 15-40 – 16-10Группа №2 – 16-20 – 16-50, перерыв 10 мин., 17-00 – 17-30 Группа №1 – 17-40 – 18-10, перерыв 10 мин., 18-20 – 18-50 | Отработка передвижений приставным шагом и челноком. | Видео урок «Тренируйся дома» на YouTube-канале Федерации бокса России. Ссылка: https://youtu.be/anX3Sy7S-JM  |
| Бокс. Уроки мастерства | 10 февраляЧетвергИОМ (Чернов М.) – 15-30 – 16-00, перерыв 10 мин., 16-10 – 16-40ИОМ (Питимиров А.) – 16-50 – 17-20, перерыв 10 мин., 17-30 – 18-00ИОМ (Алфимов Е.) – 18-10 – 18-40, перерыв 10 мин., 18-50 – 19-20 | Теоретическая подготовка.Основные виды защитных действий на дальней дистанции. | Видео урок «Тренируйся дома» на YouTube-канале Федерации бокса России. Ссылка:  https://youtu.be/3HNjZGVjhqY |
| Бокс. Уроки мастерства | 12 февраляСубботаИОМ (Алфимов Е.) – 10-00 – 10-30, перерыв 10 мин., 10-40 – 11-10ИОМ (Маричев Д.) - 11-20 – 11-50, перерыв 10 мин., 12-00 – 12-30ИОМ (Питимиров А.) – 15-45 – 16-15, перерыв 10 мин., 16-25 – 16-55ИОМ (Чернов М.) – 18-15 – 18-45, перерыв 10 мин., 18-55 – 19-25 | Отработка техники выполнения защитного действия подставкой левой ладони. | Видео урок «Тренируйся дома» на YouTube-канале Федерации бокса России. Ссылка:  https://youtu.be/3HNjZGVjhqY |
| Бокс | 12 февраляСубботаГруппа №3 – 14-30 – 15-00, перерыв 10 мин., 15-10 – 15-40  |  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. | 14 февраляПонедельникГруппа №4 – 15-0 – 15-30, перерыв 10 мин., 15-40 – 16-10Группа №2 – 16-20 – 16-50, перерыв 10 мин., 17-00 – 17-30 Группа №1 – 17-40 – 18-10, перерыв 10 мин., 18-20 – 18-50 | Теоретическая подготовка.Основные виды защитных действий на дальней дистанции. | Видео урок «Тренируйся дома» на YouTube-канале Федерации бокса России. Ссылка: https://youtu.be/OQswVC8lfnA |
| Бокс. Уроки мастерства | 15 февраляВторникИОМ (Маричев Д.) – 15-00 – 15-30, перерыв 10 мин., 15-40 – 16-10 | Теоретическая подготовка.Основные виды защитных действий на дальней дистанции. | Видео урок «Тренируйся дома» на YouTube-канале Федерации бокса России. Ссылка: https://youtu.be/ZeCQA\_yiFgg |
| Бокс | 15 февраляВторникГруппа №3 – 16-20 – 16-50, перерыв 10 мин., 17-00 – 17-30  | Отработка боевой стойки на дальней, средней и ближней дистанциях. | Видео урок «Тренируйся дома» на YouTube-канале Федерации бокса России. Ссылка: https://youtu.be/ZeCQA\_yiFgg |
| Бокс | 16 февраляСредаГруппа №4 – 15-0 – 15-30, перерыв 10 мин., 15-40 – 16-10Группа №2 – 16-20 – 16-50, перерыв 10 мин., 17-00 – 17-30 Группа №1 – 17-40 – 18-10, перерыв 10 мин., 18-20 – 18-50 | Отработка передвижений приставным шагом и челноком. | Видео урок «Тренируйся дома» на YouTube-канале Федерации бокса России. Ссылка: https://youtu.be/anX3Sy7S-JM  |
| Бокс. Уроки мастерства | 17 февраляЧетвергИОМ (Чернов М.) – 15-30 – 16-00, перерыв 10 мин., 16-10 – 16-40ИОМ (Питимиров А.) – 16-50 – 17-20, перерыв 10 мин., 17-30 – 18-00ИОМ (Алфимов Е.) – 18-10 – 18-40, перерыв 10 мин., 18-50 – 19-20 | Теоретическая подготовка.Основные виды защитных действий на дальней дистанции. | Видео урок «Тренируйся дома» на YouTube-канале Федерации бокса России. Ссылка:  https://youtu.be/3HNjZGVjhqY |
| Бокс. Уроки мастерства | 19 февраляСубботаИОМ (Алфимов Е.) – 10-00 – 10-30, перерыв 10 мин., 10-40 – 11-10ИОМ (Маричев Д.) - 11-20 – 11-50, перерыв 10 мин., 12-00 – 12-30ИОМ (Питимиров А.) – 15-45 – 16-15, перерыв 10 мин., 16-25 – 16-55ИОМ (Чернов М.) – 18-15 – 18-45, перерыв 10 мин., 18-55 – 19-25 | Отработка техники выполнения защитного действия подставкой левой ладони. | Видео урок «Тренируйся дома» на YouTube-канале Федерации бокса России. Ссылка:  https://youtu.be/3HNjZGVjhqY |
| Бокс | 19 февраляСубботаГруппа №3 – 14-30 – 15-00, перерыв 10 мин., 15-10 – 15-40  |  Отработка боевой стойки на дальней, средней и ближней дистанциях. | Видео урок «Тренируйся дома» на YouTube-канале Федерации бокса России. Ссылка: <https://youtu.be/mvI0YQgJcVo> |