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

Педагог: Зотов Александр Николаевич

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Объединение | Дата и время проведения | Тема | Ресурс, задание |
| Бокс. | 7 февраля  Понедельник  Группа №4 – 15-00 – 15-30, перерыв 10 мин., 15-40 – 16-10  Группа №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 февраля  Вторник  ИОМ (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 февраля  Вторник  Группа №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 февраля  Среда  Группа №4 – 15-0 – 15-30, перерыв 10 мин., 15-40 – 16-10  Группа №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 февраля  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  ИОМ (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 февраля  Суббота  ИОМ (Алфимов Е.) – 10-00 – 10-30, перерыв 10 мин., 10-40 – 11-10  ИОМ (Маричев Д.) - 11-20 – 11-50, перерыв 10 мин., 12-00 – 12-30  ИОМ (Питимиров А.) – 15-45 – 16-15, перерыв 10 мин., 16-25 – 16-55  ИОМ (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 февраля  Суббота  Группа №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 февраля  Понедельник  Группа №4 – 15-0 – 15-30, перерыв 10 мин., 15-40 – 16-10  Группа №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 февраля  Вторник  ИОМ (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 февраля  Вторник  Группа №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 февраля  Среда  Группа №4 – 15-0 – 15-30, перерыв 10 мин., 15-40 – 16-10  Группа №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 февраля  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  ИОМ (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 февраля  Суббота  ИОМ (Алфимов Е.) – 10-00 – 10-30, перерыв 10 мин., 10-40 – 11-10  ИОМ (Маричев Д.) - 11-20 – 11-50, перерыв 10 мин., 12-00 – 12-30  ИОМ (Питимиров А.) – 15-45 – 16-15, перерыв 10 мин., 16-25 – 16-55  ИОМ (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 февраля  Суббота  Группа №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> |