

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ ДО «ДЮСШ п. Сангар»

МО «Кобяйский улус (район)» РС(Я)



А.В. Кузенко

11.01 2021 г.

План

Дистанционного обучения

По виду спорта

«Бокс»

11- 30 января 2021 г

(тренер-преподаватель Кривошапкин С.С.)

11 января 2021 года

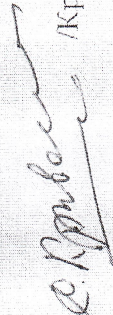
п. Сангар

План занятий дистанционного обучения (самостоятельного) по боксу филиала с.Сеген-Кюель на период с 11 - 16 января 2021г.

Тренер преподаватель: Кривошапкин Степан Степанович.

1. План занятий для учебной группы.
2. Разделы подготовки: Теоретическая подготовка (ТП), общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СПФ), избранный вид спорта (ИВС), технико-тактическая подготовка и психологическая подготовка (ТПП и ППП), самостоятельная работа (СР), другие виды спорта (ДВС).
3. Требования к месту занятия, необходимый инвентарь: хорошо проветриваемое помещение, соответствующие ТБ для выполнения упражнений, теннисные мячи.
4. Тренировочные дни: 5 дней (понедельник, вторник, среда, четверг, пятница).
5. Продолжительность одного занятия: 2 академических часа (1 академический час равен: 30 мин.).
6. Занятия проводятся тренером-преподавателем через: мессенджер Vatsap, занятия проводятся самостоятельно.
7. Контроль выполнения материала занятий: Устный опрос по телефону связи.

День недели	Раздел подготовки	Тема занятия	Дозировка	Примечание
11.01	ТП, ОФП	Совершенствование ложных действий (финтов)	60 мин.	
12.01	ТП, ОФП	Средства разведки (ложные атаки)	60 мин.	
13.01	ТП, ТПП, ОФП	Совершенствование техники, развитие боевого мышления	60 мин.	
14.01	ТП, ОФП	ОФП, развитие силовых качеств	60 мин.	
15.01	ТП, ОФП	Прямые удары в голову и защита от них	60 мин.	
16.01	ТП, ОФП	Обучение контрударов	60 мин.	

Тренер преподаватель:  Кривошапкин С. С./

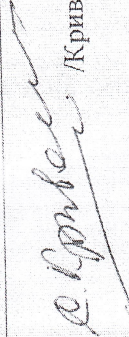
МБОУ ДО «ДЮСШ п. Сангар», МО «Кобяйский улус РС(Я)»

План занятий дистанционного обучения (самостоятельного) по боксу филиала с.Сеген-Кюель на период с 18 – 23 января 2021г.

Тренер преподаватель: Кривошапкин Степан Степанович.

8. План занятий для учебной группы.
9. Разделы подготовки: Теоретическая подготовка (ТП), общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СПФ), избранный вид спорта (ИВС), технико-тактическая подготовка и психологическая подготовка (ТПП и ПП), самостоятельная работа (СР), другие виды спорта (ДВС).
10. Требования к месту занятия, необходимый инвентарь: хорошо проветриваемое помещение, соответствующие ТБ для выполнения упражнений, теннисные мячи.
11. Тренировочные дни: 5 дней (понедельник, вторник, среда, четверг, пятница).
12. Продолжительность одного занятия: 2 академических часа (1 академический час равен: 30 мин.).
13. Занятия проводятся тренером-преподавателем через: мессенджер Vatsap, занятия проводятся самостоятельно.
14. Контроль выполнения материала занятий: Устный опрос по телефону связи.

День недели	Раздел подготовки	Тема занятия	Дозировка	Примечание
18.01	ТП, ОФП	Обучение ударом в гуловнице	60 мин.	
19.01	ТП, ОФП	Повторные прямые удары	60 мин.	
20.01	ТП, ТПП, ОФП	Обучение в защите, совершенствование ранее изученной техники	60 мин.	
21.01	ТП, ОФП	Контур удара, повторные прямые удары	60 мин.	
22.01	ТП, ОФП	Обучение технике повторного прямого удара	60 мин.	
23.01	ТП, ОФП	Совершенствование ранее изученной техники	60 мин.	

Тренер преподаватель:  Кривошапкин С. С./

План занятий дистанционного обучения (самостоятельного) по боксу филиала с.Сеген-Кюель на период с 25 – 30 января 2021г.

Тренер преподаватель: Кривошапкин Степан Степанович.

15. План занятий для учебной группы.
16. Разделы подготовки: Теоретическая подготовка (ТП), общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), избранный вид спорта (ИВС), технико-тактическая подготовка и психологическая подготовка (ТПП и ПП), самостоятельная работа (СР), другие виды спорта (ДВС).
17. Требования к месту занятия, необходимый инвентарь: хорошо проветриваемое помещение, соответствующие ТБ для выполнения упражнений, теннисные мячи.
18. Тренировочные дни: 5 дней (понедельник, вторник, среда, четверг, пятница).
19. Продолжительность одного занятия: 2 академических часа (1 академических час равен: 30 мин.).
20. Занятия проводятся тренером-преподавателем через: мессенджер Vagrap, занятия проводятся самостоятельно.
21. Контроль выполнения материала занятий: Устный опрос по телефону связи.

День недели	Раздел подготовки	Тема занятия	Дозировка	Примечание
25.01	ТП, ОФП	Повторные прямые удары, контрудар	60 мин.	
26.01	ТП, ОФП	ОФП, прямые удары в туловище	60 мин.	
27.01	ТП, ТТП, ОФП	Прямые удары в туловище. Совершенствование ранее изученной техники	60 мин.	
28.01	ТП, ОФП	Обучение двойным ударом и защитам от них	60 мин.	
29.01	ТП, ОФП	Обучение двойным ударом и защитам от них	60 мин.	
30.01	ТП, ОФП	Обучение контратаке двойными прямыми ударами	60 мин.	

Тренер преподаватель:


 Кривошапкин С. С.