Дистанционное обучение по боксу

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № группы | Дата время | Задание с инструкцией | Обратная связь с тренером | |
| СОГ-1 | 12.05.20  16:45-17:30 | Бег-10минут. Разминка в движении, на месте-15минут, скакалке-5минут. Теннисный мяч 10минут. Заключительная часть-10минут | | сообщение в  VK |
| СОГ-1 | 14.05.20  16:45-17:30 | Бег-10минут. Разминка в движении, на месте-15минут, скакалке-5минут. Теннисный мяч 10минут. Заключительная часть-10минут | | сообщение в  VK |
| СОГ-1 | 17.05.20  12:20-13:05 | Бег-10минут. Разминка в движении, на месте-15минут, скакалке-5минут. Теннисный мяч 10минут. Заключительная часть-10минут | | сообщение в  VK |
| СОГ-1 | 19.05.20  16:45-17:30 | Бег-10минут. Разминка в движении, на месте-15минут, скакалке-5минут. Теннисный мяч 10минут. Заключительная часть-10минут | | сообщение в  VK |
| СОГ-1 | 21.05.20  16:45-17:30 | Бег-10минут. Разминка в движении, на месте-15минут, скакалке-5минут. Теннисный мяч 10минут. Заключительная часть-10минут | | сообщение в  VK |
| СОГ-1 | 24.05.20  12:20-13:05 | Бег-10минут. Разминка в движении, на месте-15минут, скакалке-5минут. Теннисный мяч 10минут. Заключительная часть-10минут | | сообщение в  VK |
| СОГ-1 | 26.05.20  16:45-17:30 | Бег-10минут. Разминка в движении, на месте-15минут, скакалке-5минут. Теннисный мяч 10минут. Заключительная часть-10минут | | сообщение в  VK |
| СОГ-1 | 28.05.20  16:45-17:30 | Бег-10минут. Разминка в движении, на месте-15минут, скакалке-5минут. Теннисный мяч 10минут. Заключительная часть-10минут | | сообщение в  VK |
| СОГ-1 | 31.05.20  12:30-13:05 | Бег-10минут. Разминка в движении, на месте-15минут, скакалке-5минут. Теннисный мяч 10минут. Заключительная часть-10минут | | сообщение в  VK |
|  |  |  | | сообщение в  VK |
| ГНП-3 | 13.05.20  15:10-17:30 | Бег-25минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-15минут. Обучение двойных прямых ударов левой в голову и туловище-50минут. Заключительная часть-25минут | | сообщение в  VK |
| ГНП-3 | 15.05.20  15:10-17:30 | Бег-25минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-15минут. Обучение двойных прямых ударов левой в голову и туловище-50минут. Заключительная часть-25минут | | сообщение в  VK |
| ГНП-3 | 18.05.20  15:10-17:30 | Бег-25минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-15минут. Обучение двойных прямых ударов левой в голову и туловище-50минут. Заключительная часть-25минут | | сообщение в  VK |
| ГНП-3 | 20.05.20  15:10-17:30 | Бег-25минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-15минут. Обучение двойных прямых ударов левой в голову и туловище-50минут. Заключительная часть-25минут | | сообщение в  VK |
| ГНП-3 | 22.05.20  15:10-17:30 | Бег-25минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-15минут. Обучение двойных прямых ударов левой в голову и туловище-50минут. Заключительная часть-25минут | | сообщение в  VK |
| ГНП-3 | 25.05.20  15:10-17:30 | Бег-25минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-15минут. Обучение двойных прямых ударов левой в голову и туловище-50минут. Заключительная часть-25минут | | сообщение в  VK |
| ГНП-3 | 27.05.20  15:10-17:30 | Бег-25минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-15минут. Обучение двойных прямых ударов левой в голову и туловище-50минут. Заключительная часть-25минут | | сообщение в  VK |
| ГНП-3 | 29.05.20  15:10-17:30 | Бег-25минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-15минут. Обучение двойных прямых ударов левой в голову и туловище-50минут. Заключительная часть-25минут | | сообщение в  VK |
|  |  |  | |  |
| ГНП-1 | 19.05.20  15:10-16:40 | Бег-20минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-10минут. Упражнение для разучивания двойного прямого удара левой, правой в голову 30мин. Заключительная часть 10минут | | сообщение в  VK |
| ГНП-1 | 21.05.20  15:10-16:40 | Бег-20минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-10минут. Упражнение для разучивания двойного прямого удара левой, правой в голову 30мин. Заключительная часть 10минут | | сообщение в  VK |
| ГНП-1 | 24.05.20  13:10-14:40 | Бег-20минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-10минут. Упражнение для разучивания двойного прямого удара левой, правой в голову 30мин. Заключительная часть 10минут | | сообщение в  VK |
| ГНП-1 | 26.05.20  15:10-16:40 | Бег-20минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-10минут. Упражнение для разучивания двойного прямого удара левой, правой в голову 30мин. Заключительная часть 10минут | | сообщение в  VK |
| ГНП-1 | 28.05.20  15:10-16:40 | Бег-20минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-10минут. Упражнение для разучивания двойного прямого удара левой, правой в голову 30мин. Заключительная часть 10минут | | сообщение в  VK |
| ГНП-1 | 31.05.20  13:10-14:40 | Бег-20минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-10минут. Упражнение для разучивания двойного прямого удара левой, правой в голову 30мин. Заключительная часть 10минут | | сообщение в  VK |
|  |  |  | |  |
| УТГ-3 | 12.05.20  17:35-19:50 | Бег-25минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-15минут. Совершенствование прямых ударов и защита уклонами -50минут. Заключительная часть-25минут. | | сообщение в  VK |
| УТГ-3 | 13.05.20  17:35-19:50 | Бег-25минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-15минут. Совершенствование прямых ударов и защита уклонами -50минут. Заключительная часть-25минут. | | сообщение в  VK |
| УТГ-3 | 14.05.20  17:35-19:50 | Бег-25минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-15минут. Совершенствование прямых ударов и защита уклонами -50минут. Заключительная часть-25минут. | | сообщение в  VK |
| УТГ-3 | 15.05.20  17:35-19:50 | Бег-25минут. Разминка в движении, на месте-20минут. Работа на скакалке-15минут. Совершенствование прямых ударов и защита уклонами -50минут. Заключительная часть-25минут. | | сообщение в  VK |
| УТГ-3 | 17.05.20  10:00-12:15 | Бег-20минут. Разминка в движении, на месте-25минут. Работа на скакалке-15минут. Совершенствование прямых ударов и защита уклонами -50минут. Заключительная часть-25минут. | | сообщение в  VK |
| УТГ-3 | 18.05.20  17:35-19:50 | Бег-20минут. Разминка в движении, на месте-25минут. Работа на скакалке-15минут. Совершенствование прямых ударов и защита уклонами -50минут. Заключительная часть-25минут. | | сообщение в  VK |
| УТГ-3 | 19.05.20  17:35-19:50 | Бег-20минут. Разминка в движении, на месте-25минут. Работа на скакалке-15минут. Совершенствование прямых ударов и защита уклонами -50минут. Заключительная часть-25минут. | | сообщение в  VK |
| УТГ-3 | 20.05.20  17:35-19:50 | Бег-20минут. Разминка в движении, на месте-25минут. Работа на скакалке-15минут. Совершенствование прямых ударов и защита уклонами -50минут. Заключительная часть-25минут. | | сообщение в  VK |
| УТГ-3 | 21.05.20  17:35-19:50 | Бег-20минут. Разминка в движении, на месте-25минут. Работа на скакалке-15минут. Совершенствование прямых ударов и защита уклонами -50минут. Заключительная часть-25минут. | | сообщение в  VK |
| УТГ-3 | 22.05.20  17:35-19:50 | Бег-20минут. Разминка в движении, на месте-25минут. Работа на скакалке-15минут. Совершенствование прямых ударов и защита уклонами -50минут. Заключительная часть-25минут. | | сообщение в  VK |
| УТГ-3 | 24.05.20  10:00-12:15 | Бег-20минут. Разминка в движении, на месте-25минут. Работа на скакалке-15минут. Совершенствование прямых ударов и защита уклонами -50минут. Заключительная часть-25минут. | | сообщение в  VK |
| УТГ-3 | 25.05.20  17:35-19:50 | Бег-20минут. Разминка в движении, на месте-25минут. Работа на скакалке-15минут. Совершенствование прямых ударов и защита уклонами -50минут. Заключительная часть-25минут. | | сообщение в  VK |
| УТГ-3 | 26.05.20  17:35-19:50 | Бег-20минут. Разминка в движении, на месте-25минут. Работа на скакалке-15минут. Совершенствование прямых ударов и защита уклонами -50минут. Заключительная часть-25минут. | | сообщение в  VK |
| УТГ-3 | 27.05.20  17:35-19:50 | Бег-20минут. Разминка в движении, на месте-25минут. Работа на скакалке-15минут. Совершенствование прямых ударов и защита уклонами -50минут. Заключительная часть-25минут. | | сообщение в  VK |
| УТГ-3 | 28.05.20  17:35-19:50 | Бег-20минут. Разминка в движении, на месте-25минут. Работа на скакалке-15минут. Совершенствование прямых ударов и защита уклонами -50минут. Заключительная часть-25минут. | | сообщение в  VK |
| УТГ-3 | 29.05.20  17:35-19:50 | Бег-20минут. Разминка в движении, на месте-25минут. Работа на скакалке-15минут. Совершенствование прямых ударов и защита уклонами -50минут. Заключительная часть-25минут. | | сообщение в  VK |
| УТГ-3 | 31.05.20  10:00-12:15 | Бег-20минут. Разминка в движении, на месте-25минут. Работа на скакалке-15минут. Совершенствование прямых ударов и защита уклонами -50минут. Заключительная часть-25минут. | | сообщение в  VK |