

План занятий в объединении «Бокс» с 9 по 15 ноября 2020 года

педагог Долгошев Александр Валентинович

Дни недели	Время	Тема занятия	Способ обучения	Ресурс	Форма обучения
Понедельник 9.11.2020	18.50 -19.30 19.40 -20.20 20.30 -21 10	1.Круговая тренировка (физическая подготовка). 2.Просмотр видеоконтента (основы техники и тактики).		https://vk.com/club85445121 Бокс в Усть-Кинельском;	Самостоятельная с использованием видеозаписи
Среда, 11.11.2020	18.50 -19.30 19.40 -20.20 20.30 -21 10	1.Круговая тренировка (физическая подготовка). 2.Просмотр видеоконтента (основы техники и тактики).	С помощью ЭОР	https://www.youtube.com/playlist?list=PL5UXRBrFqw4PKI3dPIM1m2OT1e0vjvE6j Уроки Бокса youtube;	
Пятница 13.11.2020	17.20 -18.30 18.40 -19.50 20.00 -21.10	1.Просмотр видеоконтента (теоретическая подготовка). 2. «Бой с тенью», подготовка к конкурсу (основы техники и тактики). 3.Круговая тренировка (физическая подготовка).		https://vk.com/boxingudarnikischool обучение боксу он-лайн	