

План занятий объединения «Бокс» (со 2.11 по 8.11.2020 года)

педагог Долгошев Александр Валентинович

Дни недели	Время	Способ обучения	Тема занятия	Ресурс	Форма обучения
Понедельник 2.11.2020	18.00 -19.00	С помощью ЭОР; самостоятельная работа	1.Круговая тренировка (физическая подготовка). 2.Просмотр видеоконтента (основы техники и тактики).	https://vk.com/club85445121?z=video63386033_456239159%2F8955c1267671408a57%2Fpl_wall_-85445121 https://www.youtube.com/playlist?list=PL5UXRBrFqw4PK13dPIM1m2OT1e0vjvE6j - Уроки Бокса youtube.	Самостоятельная с использованием видеозаписи
Среда, 4.11.2020	18.00 -19.00	С помощью ЭОР; самостоятельная работа	1.Круговая тренировка (физическая подготовка). 2.Просмотр видеоконтента (основы техники и тактики).	https://vk.com/club85445121?z=video63386033_456239159%2F8955c1267671408a57%2Fpl_wall_-85445121 https://vk.com/boxingudarnikischool https://www.youtube.com/watch?v=xmQTHj3W9JU&list=PLay-nYBfmnRr2OuzRDZQ4JNQHkorg2LR8&index=187	
Пятница 6.11.2020	18.00 -19.30	С помощью ЭОР; самостоятельная работа	1.Просмотр видеоконтента (теоретическая подготовка). 2. «Бой с тенью», подготовка к соревнованиям (основы техники и тактики). 3.Круговая тренировка (физическая подготовка).	https://vk.com/club85445121?z=video63386033_456239159%2F8955c1267671408a57%2Fpl_wall_-85445121 https://vk.com/rusboxing https://www.youtube.com/watch?v=xmQTHj3W9JU&list=PLay-nYBfmnRr2OuzRDZQ4JNQHkorg2LR8&index=187	

