ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 26ADAA3CADCD154164284BE8B6E56076
Владелец: Симбирских Елена Сергеевна
Действителен: с 06.07.2022 до 29.09.2023

Календарный график

Тема	Занятие, №	Форма занятия	Кол-во ак.ч.	Тема занятия	Аудитория	Форма контроля
Вводное занятие.	1	Теорет.	1	Вводное занятие. История бокса в России и мире.	С-208	Опрос.
Общая физическая подготовка.	2	Теорет./практич.	1	Значение ОФП для развития спортсмена.	С-208	Опрос.
	3	Теорет./практич.	1	Инвентарь и оборудование.	С-208	Опрос.
	4	Теорет./практич.	1	Гигиена и самоконтроль.	С-208	Опрос.
	5	Теорет./практич.	1	Акробатические упражнения.	С-208	Опрос.
	6	Теорет./практич.	1	Гимнастические упражнения в движении, сидя, лежа.	С-208	Опрос.
	7	Теорет./практич.	1	Упражнения для развития мышц шеи, рук, плечевого пояса, туловища, ног.	С-208	Опрос.
	8	Теорет./практич.	1	Упражнения с предметами для комплексного развития мышц: с гимнастической палкой, со скакалкой, набивными мячами, на силовой скамье.	С-208	Опрос.
	9	Теорет./практич.	1	Упражнения с предметами для комплексного развития мышц: с гимнастической палкой, со скакалкой, набивными мячами, на силовой скамье.	С-208	Опрос.
	10	Теорет./практич.	1	Упражнения с предметами для комплексного развития мышц: с гимнастической палкой, со скакалкой, набивными мячами, на силовой скамье.	С-208	Опрос.
	11	Теорет./практич.	1	Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки в высоту с разбега, с места, метание и толкание набивного мяча.	С-208	Опрос.
	12	Теорет./практич.	1	Упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия.	С-208	Сдача комплекса упражнений.
	13	Теорет./практич.	1	Упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия.	С-208	Опрос.
	14	Теорет./практич.	1	Упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия.	С-208	Опрос.
	15	Теорет./практич.	1	Акробатические упражнения.	С-208	Опрос.
	16	Теорет./практич.	1	Гимнастические упражнения в движении, сидя, лежа.	С-208	Опрос.
	17	Теорет./практич.	1	Упражнения для развития мышц шеи, рук, плечевого пояса, туловища, ног.	С-208	Опрос.

	18	Теорет./практич.	1	Упражнения с предметами для комплексного развития мышц: с гимнастической палкой, со скакалкой, набивными мячами, на силовой скамье.	С-208	Опрос.
	19	Теорет./практич.	1	Упражнения с предметами для комплексного развития мышц: с гимнастической палкой, со скакалкой, набивными мячами, на силовой скамье.	С-208	Опрос.
	20	Теорет./практич.	1	Упражнения с предметами для комплексного развития мышц: с гимнастической палкой, со скакалкой, набивными мячами, на силовой скамье.	С-208	Опрос.
	21	Теорет./практич.	1	Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки в высоту с разбега, с места, метание и толкание набивного мяча.	С-208	Опрос.
	22	Теорет./практич.	1	Упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия.	С-208	Опрос.
	23	Теорет./практич.	1	Упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия.	С-208	Опрос.
	24	Теорет./практич.	1	Упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия.	С-208	Сдача комплекса упражнений.
	25	Теорет./практич.	1	Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки в высоту с разбега, с места, метание и толкание набивного мяча.	С-208	Опрос.
	26	Теорет./практич.	1	Упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия.	С-208	Опрос.
	27	Теорет./практич.	1	Упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия.	С-208	Опрос.
	28	Теорет./практич.	1	Упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия.	С-208	Опрос.
	29	Теорет./практич.	1	Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки в высоту с разбега, с места, метание и толкание набивного мяча.	С-208	Опрос.
	30	Теорет./практич.	1	Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки в высоту с разбега, с места, метание и толкание набивного мяча.	С-208	Опрос.