|  |
| --- |
| План учебно-тренировочной работы по виду спорта «Бокс» на дистанционной основе. Тренер-преподаватель Зимин В.И |
| Группа в соцсети Задание Дата Пояснения к заданию |
| <https://vk.com/spkmedved>  | Бой стенью | 01.04 | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнениеконтрольных упражнений |
| <https://vk.com/spkmedved>  | Упражнения на развитие силы - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах.  | 03.04 | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнениеконтрольных упражнений |
| <https://vk.com/spkmedved>  | Упражнения с набивными мячами. | 06.04 | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнениеконтрольных упражнений |
| <https://vk.com/spkmedved>  | Упражнения на снарядах. Упражнения с мешком.  | 08.04 | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнениеконтрольных упражнений |
| <https://vk.com/spkmedved>  | Упражнения на снарядах. Упражнения с грушей (насыпной и наполненной водой). Нанесение одиночных, двойных и серии ударов.  | 10.04 | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Удары по мешку прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном). Выполнениеконтрольных упражнений |
| <https://vk.com/spkmedved>  | Упражнения на снарядах. Упражнения с мешком.  | 13.04 | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнениеконтрольных упражнений |
| <https://vk.com/spkmedved>  | Упражнения на снарядах. Упражнения с грушей (насыпной и наполненной водой). Нанесение одиночных, двойных и серии ударов.  | 15.04 | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Удары по мешку прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном). Выполнение контрольныхупражнений |
| <https://vk.com/spkmedved>  | Упражнения на снарядах. Упражнения с мешком.  | 17.04 | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнениеконтрольных упражнений |
| <https://vk.com/spkmedved>  | Упражнения на снарядах. Упражнения с грушей (насыпной и наполненной водой). Нанесение одиночных, двойных и серии ударов.  | 20.04 | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Удары по мешку прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном). Выполнение контрольныхупражнений |
| <https://vk.com/spkmedved>  | Упражнения на снарядах. Упражнения с мешком.  | 22.04 | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнениеконтрольных упражнений |
| <https://vk.com/spkmedved>  | Упражнения на снарядах. Упражнения с грушей (насыпной и наполненной водой). Нанесение одиночных, двойных и серии ударов.  | 24.04 | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Удары по мешку прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном). Выполнение контрольныхупражнений |
| <https://vk.com/spkmedved>  | Упражнения на снарядах. Упражнения с настенной подушкой. Прямые удары.  | 27.04   | Разминка. Общеразвивающие упражнении. Выполнениеконтрольных упражнений |
| <https://vk.com/spkmedved>  | Упражнения на снарядах. Упражнения с грушей (насыпной и наполненной водой). Нанесение одиночных, двойных и серии ударов.  | 29.04 | Разминка. Общеразвивающие упражнения. Удары по мешку прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном). Выполнение контрольныхупражнений |